

# ڈاڈا کا دسترخوان

جون 2012ء

قیمت 105 روپے





- بیکٹا پارلر ریسٹی کس پیکٹ میں سے پاستا
- (آٹھ گھنٹی / سیکرورنی) نکال کر بڑا کال کریں
- چکن اور وٹھنٹیل فراہمی کریں
- پھر پیکٹ میں موجود بیکٹا پارلر ریسٹی
- کس مضافہ لکھنا کریں (اور مزید وارڈش تیار)



9 منفرد ذائقوں میں دستیاب

- [illegible]

دالدا کا سترخوان  
فہرست

مستقل سلسلے

8 اداریہ  
9 کچھ کہنا ہے آپ سے  
32 ڈالڈائیڈ وانزری  
92 افسانہ  
97 بک، فلم ریویو  
98 ستاروں کی دنیا

بیگم انیش

10 پپی بیلنگ  
11 بیلنگ اوون کے بغیر  
چائیلڈ ایڈو  
26 جھٹیاں گزارنے کا بہانہ

چائلڈ ایجوکیشن

26 چھٹیاں گزرنے کا بہانہ

70



ہوم، میلتھ اینڈ بیوٹی

30 گرمی آئی تو کیا ہوا؟  
76 اچکے بانا  
80 سر کی حفاظت  
84 چہرے کے بال  
89 کون ہے رحم؟

24

حکیم سید عبدالغفار آغا

قصص

کونین آف ٹریک، نسیم حید 74

72 ریستوران ریویو

شیف منیر علی خاں

14

الحاج صدیق اسماعیل

68

فوڈ ہی فوڈ

16 آم  
18 سلا دکھانا نہ بھولیں  
20 کرپلا  
22 سوچی  
28 ہمارے کھانوں کے خاص جزو  
32 آج کیا پکائیں  
78 مرغین غذا ہی کیوں

سنگاپور

86







## شاہنگ گائیڈ

در عثمان فاروقی

## پپی بیکنگ دیکھیں تو ادون میں کیا بیک ہوتا ہے؟

بچوں کی چشیاں ہوں، ماؤں کو کھانسی، ہوں یا سر میں کچھ نیا کام کرنے کا سہنا سہا جائے تو انسان کیا کرتا ہے؟ اپنے شوق کی محنت کے لئے تھوڑا سا ٹھنڈا ہوتا ہے، سانس اور ٹیکنالوجی نے زندگی بہت آسان کر دی ہے۔ دوسری جانب بیکنگ آئٹمز روز افزوں ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ بکری کے مکھن پاؤں بھر بھی لے لیتے تو طبیعت سیر ہوگی ذمہ داری کی ضرورت ہی پڑتی ہوگی۔ یہی بیکٹ آپ کو گھر پر تیار کر کے ٹرانس جارش چھوڑ کر لیجئے اور آجائے۔ والے سہانوں کی توقع کرنی ہو یا شام کے کھانے کے لئے بطور اسٹیکس استعمال کرنے ہوں، آپ کا کھانا اور صحت عملی دونوں میں گن گن کر رہے ہوں گے۔ خود آپ کا اپنی صلاحیتوں پر اعتماد پختہ ہوگا۔ کام میں جوں جوں مہارت آئے گی پھر آپ چاہیں تو ہوم سٹور میں آجائے اور کھانا تیار کریں یا اپنے گھر میں بیکنگ کے شراٹ کو سر کر دے گا۔ تمام کھانے کی چیزیں اسے کہتے ہیں خود کو دریافت کرنا اور صلاحیتوں کا پتہ ہاتھوں لگنا!

مستقبل کی تکلیف دہ بات نامہ

سب سے پہلے آپ کو ادون دیکھا ہے۔ پاکستان میں دو قسم کے ادون دستیاب ہیں، اول گیس اور دہم بجلی سے چلنے والے مغربی ملکوں میں زیادہ تر بجلی کی مصنوعات استعمال کی جاتی ہیں مگر ہمارے یہاں توانائی کا بحران شدید سے شدید تر ہوتا جا رہا ہے۔ ہم اب تک گیس ہی کے چولہا استعمال کرنے پر مجبور ہیں۔

ادون کی قسمیں

مقامی طور پر تیار ہونے والے ادون کی قیمتیں 15 ہزار سے 25 ہزار روپے تک ہیں۔ درآمد شدہ ادون 75 ہزار روپے سے ایک لاکھ تیس ہزار تک کی رینج میں دستیاب ہیں۔



مہارت بڑھانے اور تربیت کے آغاز میں آپ سستے ادون ہی خریدیں اور محدود بجٹ میں رہ کر ترقی دور تک مکمل کر لیں۔ اپنی شخصیت میں ٹھنڈا اور اعتماد بحال رکھیں۔ مینگے ادون بہتر نتائج، اچھی کوانٹیٹی کی بیکنگ اسی وقت پیش کر سکیں گے جب آپ کو جزئیات پر مکمل عبور ہو جائے گا۔ اپنے دکاندار سے سوال کریں، یعنی تلی بھی کر لیں کہ مقامی ادون درجہ حرارت کی بہتر تقسیم کر سکتے ہیں یا نہیں؟ ادون کی کارکردگی جانچنے سے پہلے اطمینان کر لیتا اچھا ہوتا ہے۔ یہ بطور خریدار آپ کا حق ہے۔

ایکسپریس

مارکیٹ میں دو قسم کے کسر دستیاب ہیں۔ ہینڈ اور اسٹینڈ کسر۔ آپ اپنے بجٹ پر نظر دوڑائیں۔ کھانا شروع میں ہینڈ کسر ہی لیتے ہیں۔ بعد ازاں اپنے بجٹ کے حساب سے دوسرا بھی لے لیتے ہیں۔ اول الذکر یعنی ہینڈ کسر قدرے کم قیمت میں دستیاب ہو جاتا ہے اگر آپ کو dough بنانے کے لئے بہت زیادہ مقدار درکار نہ ہو تو ہینڈ کسر بہتر نتائج دے سکتا ہے۔

اسٹینڈ کسر میں ایک خوبی یہ ہے کہ بڑے سائز کے کیک بنانے کے اجزاء کو گہری تھلک کجا کرتا ہے اور آپ dough کو ایک طرف رکھ کر دوسرے کئی کام آسانی سے فرما سکتی ہیں۔ یہ بال آؤٹنگ اور بہت زیادہ بیکنگ کے لئے بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ اچھے ہینڈ کسر کم کم ہی لیتے ہیں۔ اسٹینڈ کسر کو صاف کرنا وقت طلب کام ضرور ہے مگر یہ بیکنگ میں زیادہ کارآمد ہے۔

ٹکس ویل پائلے

بیکنگ قدرے قیمتی گرڈ پمپ، ہر کارائی کا نام ہے۔ اسے جب ہم سانس اور آرت کا مجموعہ قرار دیتے ہیں تو اس کی تخریب بھی کرتے چلیں۔ اگر آپ کی ریشمی میں 115 گرام مکھن ایک اہم جز ہے تو آپ اس سے کم وزن پر مشتمل بڑے کام نہیں چلا سکتے۔ یہ چیز ناپ تول کے توازن سے شمال کی جانب تب بہتر رزلٹ سامنے آئے گا۔ اس ضمن میں ڈیجیٹل اسکیلو کا ذکر کرنا بھی ضروری ہے۔ ایک مرتبہ manual یا جدید ترین digital اسکیل لے لیا جائے تو ہر مرتبہ اجزاء کی مقدار ہی بنانے سے مائل کی جاسکتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ضروری ہے۔ پیمائش کے کپ، ہینج اور جگ جس میں آپ بیکنگ اور سیال دونوں اجزاء کی بہتر پیمائش کر سکیں گی۔



بیکنگ فریز اور ڈسکس

مارکیٹ میں انواع و اقسام کے بیکنگ فریز اور پینز دستیاب ہیں۔ آپ آغاز میں مختلف اشکال کے pans لیں، بجائے تعداد بڑھانے کے جو مختلف زاویوں پر مشتمل ہوں۔ ہم یہاں آپ کو چند basic pans کے بارے میں معلومات مہیا کر دیتے ہیں۔ ایک مستطیل زاویے کا پین 13x9 انچ کا ایک گول پین 8x8 انچ کا اور ایک 12x12 انچ کا پین کیک کی شکل کا لیا جاسکتا ہے۔ loaf اور cookie pan۔ tray بھی ابتدائی ضرورت کی اشیاء میں سے چند ہیں۔ بنیادی یا ابتدائی بیکنگ کے سامان کی خریداری مکمل ہو جائے تو کام شروع کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد jelly roll pan اور Spring form pan بہترین چوائس ہے۔ اس کے بعد Tart pan لیا جائے۔ رفتہ رفتہ ہر چیز نکالیں۔ لیکن ڈسکس، ہینج یا ہینج پر وقت بیکر کے گھر میں ہونا ہی چاہئے۔

ٹکس ویل پائلے

یہ پلائسٹک، سیلامائن، ایلمینیم اور شیشے کی بھی میٹریل میں لے جاسکتے ہیں۔ لیکن ان کی تعداد بڑھانے کی ضرورت نہیں۔ ایک یہ پاؤں کافی عرصہ تک چلتا ہے۔ سچی کوانٹیٹی کا پائیل اور ایک ہی ہاراس میں سرمایہ کاری کر لیں۔ آپ کو کلر مکینک اور بیکنگ کے لئے دیکار ہوتے ہیں۔ ساس پین بھی مکھن اور چاکلیٹ پکھلانے کے لئے لیتا ہوگا۔

Spatulas

یہ ایک سے زائد تعداد میں ہوں تو بہتر ہے۔ خواہ پلائسٹک کے میٹریل کا انتخاب کر لیں مگر ان کی جسامت مختلف ہوتی بہتر ہے۔ کبھی آپ کو کیکز کا dough بیکنگ ٹن میں منتقل کرنا ہے تو کبھی کیک پر frosting کرنی ہے۔ اس مقصد کے لئے علیحدہ ہی ہوں تو بہتر ہے۔ آپ کا ہاتھ کسی لمبے لمبے کاٹھن۔

Rolling Pin

بڑے اور چھوٹے سائز کی رولنگ پینز کو کیکر بنانے کے لئے درکار ہوتے ہیں۔ یہ پین پائی کرسٹ بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ چھانیاں بھی متعدد اقسام کی دستیاب ہوتی ہیں۔ ہمارے گھروں میں قدیم طرز کی گول چھانیاں آج بھانے کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔ آپ ابتداء میں ان سے بھی مدد لے سکتی ہیں اور اگر بجٹ اجازت دے تو جدید طرز کی چھانیاں والی بھی لے سکتی ہیں یا پھر دکاندار سے Crank style کیکر طلب کر لیں۔ بہتر یہی ہوگا کہ کسی ماہر بیکر کے ہر روز ضروری اشیاء کی خریداری مکمل کریں اور جس چیز میں کھٹکس محسوس کریں وہی خریدیں۔ کمزور بھی متعدد ساخت کے دستیاب ہوتے ہیں۔ گول، بیضی، چوکور اور دل کی شکل میں بھی ملے ہیں۔ ہر shape کے پانچ کوز کرافٹ بھی ملتا ہے۔

Pastry bags

بیکنگ بہت بے لطف گرمی ہے۔ خاص کر جب آپ نرم و خشک اشیاء تیار کرتے ہیں تو انہیں جانے کا بہت خواہشورت مرحلہ آپ کے سامنے ہوتا ہے۔ ان لحاظ میں آپ خود جوش ہوتی ہیں۔ آپ کا پیچھا ہے کہ اسے طرز طرح کے تجربات سے سنواریں اور پھر پیمائش نہایت عمدہ طریقے سے کریں۔ جیسا بھی آپ کا بجٹ اجازت دے ضرور کریں۔ مثال کے طور پر disposable چھری بیگز کے علاوہ Ziploc بھی بازار میں دستیاب ہیں۔ آغاز میں آپ بنیادی ضرورت کے بیگز لیجئے جو پانچ یا چھ سو کے سینٹ کی شکل میں دستیاب ہیں۔

بیکنگ کے آلات

مشغری اور برتنوں کے ساتھ ساتھ ہوم بیکرز کے لئے کانالائزی ہے کہ ان کی ریسپیر میں کیسا آٹا بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سڈا، مکھن، شکر اور آؤٹنگ شکر، رائے، دودھ، اچھی کوانٹیٹی کا ڈارک چاکلیٹ، کوکورو، نیلا انیس، انش کی کٹی مقدار گھر میں محفوظ ہونی چاہئے تو اب نکالنے لپٹی رہیں اور اللہ جبارک تعالیٰ کا نام لے کر شروع کر دیجئے کہ نیا کام بھی بیکنگ!

## بیکنگ! ادون کے بغیر

آج ہی پیزا، کیک اور بسکٹس بنا کر گھر والوں کو خوش کیجئے

امیر سلیم

2۔ اسٹون ادون

چھوٹے سائز کے پتروں کو پانی سے اچھی طرح دھو کے چند سے تین منٹ تک گرم پانی میں رکھیں کہ ان کی ہلک ختم ہو جائے۔ ایک کھلے منہ کی دھنکی کو چھوٹے پتروں سے آدھا بھر لیں اور دھنکی کو چوبے پر رکھ کے آگ جلا دیں جب پتھر گرم ہو جائیں تو اس پر کیک کا سانچہ رکھ دیں دھنکی کو پہلے ایلمینیم فوائل سے اچھی طرح گور کر دیں اور پھر اوپر ڈھکن رکھ دیں۔ ایلمینیم فوائل کے بغیر گور نہیں کرنا کیونکہ بھاپ کے قطرے ڈھکن سے آہیزہ میں گر جائیں گے جس سے کیک ٹیک طرح پھولے گا نہیں۔ آج بجلی دم والی کر دیں۔ اسے آدھا گھنٹہ بعد ڈھکن ہٹا کے دیکھ لیں کیک تیار ہوا کے نہیں۔ بعض اوقات کیک کی اوپر والی تہہ دیکھنے میں کئی گھنٹے ہوں تو آپ اسے پھری سے کاٹ دیں۔ کیک کو ڈیکورٹ کر کے پیش کریں، کوئی نہیں کہہ سکے گا یہ ادون میں بیک نہیں ہوا۔



بکٹ

سادہ بکٹ کا آمیزہ تیار کر کے کڑے بکٹ کاٹ لیں اور بکٹ سیدھی پلیٹ میں تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ اب ایک سیدھے پینے کی دھنکی لیں اور اس کے پینے میں کسی دھنکی کا سیدھا ڈھکن رکھیں اور اس

صورتہ دور میں

اکھڑوں کے خیال میں اسے ادون کے بغیر بنانا مشکل ہے لیکن اس مشکل کا حل بھی ہمارے پاس موجود ہے۔ پیزا بنانے کیلئے نان اسٹک فرانک چین کو گرم کر کے اس میں پیزا کی روٹی دونوں طرف سے لگی آج پر بیکنگ لیں کہ روٹی پک کے بجلی برائون ہو جائے۔ روٹی کسی ہیٹ پروف



زلٹ سے خوف زدہ نہ ہوں کیونکہ  
بیکنگ کا یہ طریقہ سالہا سال سے مغربی ممالک  
میں رائج ہے

کے اوپر بکٹ والی پلیٹ رکھ کے دھنکی کو ڈھکن سے اچھی طرح بند کر دیں۔ پانچ سے سات منٹ بعد ڈھکن ہٹا کے بکٹ کی سائڈ بدل دیں اور مزید پانچ سے سات منٹ دوسری سائڈ سے پکے دیں۔ آج بجلی رکھنی ہے۔ ایک بات کا خیال رہے کیک، پیزا اور بکٹ بناتے ہوئے آج دھنکی رکھیں اور یاد رہے اس طریقہ سے چیزیں بننے میں ادون میں بیک ہونے کے مقابلے میں زیادہ

وقت درکار ہوتا ہے۔ اب ساگرہ ہوں، ایک اینڈ یا کوئی اور خوشی کا موقع، ہزاروں سے کیک، پیزا اور بکٹ لانے کی ضرورت نہیں انہیں گھر میں تیار کر کے اپنی خوشیاں دوہلا کریں۔







## ”بیکنگ سائنس بھی ہے اور آرٹ بھی“ شیف منیز خالده سے ملے

اعتراف: امیر سلیم

اس کم عمر شیف سے آپ کی ملاقات ہر روز ٹی وی چینل پر ہو جاتی ہے لیکن وہ سب باتیں جو کہنے کو چھوٹی چھوٹی تو ہوتی ہیں مگر جنہیں ناظرین عموماً نہیں جانتے تو آجیے ملتے ہیں منیز خالده سے...

”اپنی تعلیم، مشاغل اور فیملی بیک گراؤ کے بارے میں بتائیں؟“

بزرگرم آرمک بنائے تھے۔“

”میرے مشاغل، فوڈ کے ارد گردی گھومتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ کہیں پڑھنے پورا کرنا سنا کرنا بھی شوق ہے۔“

بیکنگ سائنس ہے یا آرٹ؟

میرے والد بڑے میں ہیں اور والدہ ایونٹ منیجمنٹ کنبی کے ساتھ وابستہ رہی ہیں، جو اب میری بڑی بہن چلا رہی ہے۔ ایک بہن جرنلزم میں گریجویشن کر رہی ہے اور میں سب سے چھوٹی ہوں۔

”میرے خیال سے یہ دونوں کچھ بھی بیک کرنے کیلئے آپ اجزاء کی درست مقدار اور ٹیمپریچر کا انتخاب کرتے ہیں تاکہ چیز اچھی طرح بیک ہو، اس کے ساتھ اسے بہترین طریقے سے پیش کرنا آرٹ بھی ہے۔“

”آپ اس فیلڈ میں اور ٹی وی پر کیسے آئیں؟“

”مگر سے ہاں کھانے کیلئے آپ کا انتخاب ریستورنٹ ہوتا ہے؟“

”میں نے سات سال کی عمر میں پہلی مرتبہ کوئٹہ کی قومی اور میں جاتی تھی مجھے اسی فیلڈ میں آگے جانا ہے۔ پندرہ سال کی عمر میں اپنی پہلی فرینڈ کیلئے ایک بیک کیا، اس کے بعد مجھے آرڈر ملنے لگ گئے۔ دو سال پہلے میں نے کینٹرک کا کام شروع کیا جو ماشاء اللہ بہت اچھا چل رہا ہے۔ اور جہاں تک ٹی وی پر پروگرام کا تعلق ہے میرے فیملی اپنا ٹوکنگ چینل شروع کرنے کا پلان کر رہے تھے سو ان کے کہنے پر پروگرام شروع کیا۔“

”اپنے ہاتھ کا بنا ہوا کھانا نہیں کھاتی کیونکہ جب سے میں اس پروفیشن میں آئی ہوں میری بھوک کم ہو گئی ہے“

”آپ کو اپنے پہلے پروگرام کا رسپانس کیسا ملا؟“

”لاہور میں، Nostra، The Cafe Upstairs, Covo and Dumpukht کراچی میں Delia and Pompei، Cafe flo لیکن میرے فیورٹ ریستورنٹ لندن میں ہیں جن میں Nobu and Le Renaissance De Genice شامل ہے۔“

”رسپانس بہت اچھا ملا۔ پورے پاکستان سے لوگوں کی طرف سے بہت حوصلہ افزائی ہوئی۔ میں آج جس مقام پر ہوں اس میں میری ٹیم کا بھی بہت ہاتھ ہے۔“

”کیا آپ کی فیملی میں سے کوئی کوئٹہ کے شعبے سے وابستہ ہے؟“

”میری مائی، والدہ اور والد بہت اچھے کلک ہیں لیکن ان میں سے کسی نے بھی اس شعبہ کو اپنا کریئر نہیں بنایا۔ میں اپنی فیملی میں اکیلے پروفیشنل کلک ہوں اور کوئٹہ میں کریئر بنانے کی وجہ میری فیملی کا دیا ہوا اعتماد اور سپورٹ ہے۔“

”لیکن میں پہلی مرتبہ کیا بناؤ؟“

”سات سال کی عمر میں پہلی مرتبہ کپ کیک ود

”آپ کس طرح کے کھانے پکھنڈ ہیں؟“

”میں پاکستان سے باہر دوسرے کون سے ملک کا کھانا آپ کو پسند ہے؟“

”میں اپنی ٹنگ بک بنا رہی ہوں سو قارئین وقت میں اپنی بک پر کام کرتی ہوں۔“

”کیا کسی بکری سے منسلک ہیں؟ اور آپ کی مائی، ہولی ٹنگ اشیاء کیسے خریدی جائیں؟“

”میں گھر سے ہی آرڈر پر کام کرتی ہوں اور میری بکری کا نام منیزہ خالده ہے۔ اگر کوئی بیک آرڈر کرنا چاہتا ہے تو معلومات کیلئے ویب سائٹ [www.muneezekhalid.com](http://www.muneezekhalid.com) وزٹ کرے۔“

”پاکستان سے باہر دوسرے کون سے ملک کا کھانا آپ کو پسند ہے؟“

”مجھے لندن میں کھانا کھانے کا سب سے زیادہ مزہ آتا ہے کیونکہ وہاں کھانے کی دورانی کافی پائی جاتی ہے اور میرے جیسا انسان ایسی جگہوں پر اتنی زیادہ رمانسز دیکھ کر پر جوش ہو جاتا ہے۔“

”میلے پاس آنے کے بعد فضیلت میں کوئی تبدیلی آئی؟“

”میرا نہیں خیال کہ میرے میں کوئی تبدیلی آئی ہے میں اپنی فرینڈز سے بھی یہ بات کہتی ہوں اور ان کا بھی یہی کہنا ہے میں پہلے کیس ہی ہوں۔“

”آپ کس طرح کے کھانے پکھنڈ ہیں؟“

”میں پاکستانی، فرینچ اور چلیز کھانے شوقی سے کھاتی ہوں۔“ میری پسندیدہ ڈشز Creme Brulee, Chocolate Trifle, Cannelloni ہیں۔

”کیا پروگرام کے دوران کوئی مزے دار واقعہ پیش آیا؟“

”میں ایک بار عید پر لاہور شہر کی قومی ٹو مارچ کا ٹراؤ تھیں جن کو سن کر

ایسا کرتے ہوئے ڈرنگ کراٹھوں کا کچھر سلپ ہو گیا تو؟“

ہتے ہوئے، بالکل بھی ڈرنیں لگا تھا کیونکہ میں ایک بار پہلے بھی یہ کچھ تھی اور اس طرح کے ڈرک لوگوں کو دکھانے کا حرا آتا ہے۔“

”اپنے ہاتھ کا بنا ہوا کھانا کیا پسند ہے؟“

”اپنے ہاتھ کا بنا ہوا کھانا نہیں کھاتی کیونکہ جب سے میں اس پروفیشن میں آئی ہوں میری بھوک کم ہو گئی ہے لیکن پھر بھی مجھے خود کے بنائے ہوئے میٹس پوٹو اور کریکریل پسند ہے۔“

”اپنے ہاتھ کا بنا ہوا کھانا کیا پسند ہے؟“

”میں اپنی ٹنگ بک بنا رہی ہوں سو قارئین وقت میں اپنی بک پر کام کرتی ہوں۔“

”کیا کسی بکری سے منسلک ہیں؟ اور آپ کی مائی، ہولی ٹنگ اشیاء کیسے خریدی جائیں؟“

”میں گھر سے ہی آرڈر پر کام کرتی ہوں اور میری بکری کا نام منیزہ خالده ہے۔ اگر کوئی بیک آرڈر کرنا چاہتا ہے تو معلومات کیلئے ویب سائٹ [www.muneezekhalid.com](http://www.muneezekhalid.com) وزٹ کرے۔“

”پاکستان سے باہر دوسرے کون سے ملک کا کھانا آپ کو پسند ہے؟“

”مجھے لندن میں کھانا کھانے کا سب سے زیادہ مزہ آتا ہے کیونکہ وہاں کھانے کی دورانی کافی پائی جاتی ہے اور میرے جیسا انسان ایسی جگہوں پر اتنی زیادہ رمانسز دیکھ کر پر جوش ہو جاتا ہے۔“

”میلے پاس آنے کے بعد فضیلت میں کوئی تبدیلی آئی؟“

”میرا نہیں خیال کہ میرے میں کوئی تبدیلی آئی ہے میں اپنی فرینڈز سے بھی یہ بات کہتی ہوں اور ان کا بھی یہی کہنا ہے میں پہلے کیس ہی ہوں۔“

”آپ کس طرح کے کھانے پکھنڈ ہیں؟“

”میں پاکستانی، فرینچ اور چلیز کھانے شوقی سے کھاتی ہوں۔“ میری پسندیدہ ڈشز Creme Brulee, Chocolate Trifle, Cannelloni ہیں۔

”کیا پروگرام کے دوران کوئی مزے دار واقعہ پیش آیا؟“

”میں ایک بار عید پر لاہور شہر کی قومی ٹو مارچ کا ٹراؤ تھیں جن کو سن کر

ایسا کرتے ہوئے ڈرنگ کراٹھوں کا کچھر سلپ ہو گیا تو؟“

ہتے ہوئے، بالکل بھی ڈرنیں لگا تھا کیونکہ میں ایک بار پہلے بھی یہ کچھ تھی اور اس طرح کے ڈرک لوگوں کو دکھانے کا حرا آتا ہے۔“

”اپنے ہاتھ کا بنا ہوا کھانا کیا پسند ہے؟“

”اپنے ہاتھ کا بنا ہوا کھانا نہیں کھاتی کیونکہ جب سے میں اس پروفیشن میں آئی ہوں میری بھوک کم ہو گئی ہے لیکن پھر بھی مجھے خود کے بنائے ہوئے میٹس پوٹو اور کریکریل پسند ہے۔“

”اپنے ہاتھ کا بنا ہوا کھانا کیا پسند ہے؟“

”میں اپنی ٹنگ بک بنا رہی ہوں سو قارئین وقت میں اپنی بک پر کام کرتی ہوں۔“

”کیا کسی بکری سے منسلک ہیں؟ اور آپ کی مائی، ہولی ٹنگ اشیاء کیسے خریدی جائیں؟“

”میں گھر سے ہی آرڈر پر کام کرتی ہوں اور میری بکری کا نام منیزہ خالده ہے۔ اگر کوئی بیک آرڈر کرنا چاہتا ہے تو معلومات کیلئے ویب سائٹ [www.muneezekhalid.com](http://www.muneezekhalid.com) وزٹ کرے۔“

”پاکستان سے باہر دوسرے کون سے ملک کا کھانا آپ کو پسند ہے؟“

”مجھے لندن میں کھانا کھانے کا سب سے زیادہ مزہ آتا ہے کیونکہ وہاں کھانے کی دورانی کافی پائی جاتی ہے اور میرے جیسا انسان ایسی جگہوں پر اتنی زیادہ رمانسز دیکھ کر پر جوش ہو جاتا ہے۔“

”میلے پاس آنے کے بعد فضیلت میں کوئی تبدیلی آئی؟“

”میرا نہیں خیال کہ میرے میں کوئی تبدیلی آئی ہے میں اپنی فرینڈز سے بھی یہ بات کہتی ہوں اور ان کا بھی یہی کہنا ہے میں پہلے کیس ہی ہوں۔“

”آپ کس طرح کے کھانے پکھنڈ ہیں؟“

”میں پاکستانی، فرینچ اور چلیز کھانے شوقی سے کھاتی ہوں۔“ میری پسندیدہ ڈشز Creme Brulee, Chocolate Trifle, Cannelloni ہیں۔

”کیا پروگرام کے دوران کوئی مزے دار واقعہ پیش آیا؟“

”میں ایک بار عید پر لاہور شہر کی قومی ٹو مارچ کا ٹراؤ تھیں جن کو سن کر

ایسا کرتے ہوئے ڈرنگ کراٹھوں کا کچھر سلپ ہو گیا تو؟“

ہتے ہوئے، بالکل بھی ڈرنیں لگا تھا کیونکہ میں ایک بار پہلے بھی یہ کچھ تھی اور اس طرح کے ڈرک لوگوں کو دکھانے کا حرا آتا ہے۔“

”اپنے ہاتھ کا بنا ہوا کھانا کیا پسند ہے؟“

”اپنے ہاتھ کا بنا ہوا کھانا نہیں کھاتی کیونکہ جب سے میں اس پروفیشن میں آئی ہوں میری بھوک کم ہو گئی ہے لیکن پھر بھی مجھے خود کے بنائے ہوئے میٹس پوٹو اور کریکریل پسند ہے۔“

”میں سمجھتی ہوں کہ اچھی ریسی کوفالو کرتے ہوئے مزیدار کھانا بنانا کوئی مشکل نہیں

”آپ ریسی کھانے سے لگتی ہیں؟“

”ریسی کیلئے میرے ذرائع والدہ، نانو، کتابیں اور انٹرنیٹ ہے جبکہ زیادہ تر میری اپنی ہوتی ہیں۔“

”آپ کے خیال میں ڈائننگ کھانا بنانے والے کے ہاتھ میں ہوتا ہے یا ہر کوئی لذیذ کھانا بنا سکتا ہے؟“

”میں سمجھتی ہوں کہ اچھی ریسی کوفالو کرتے ہوئے مزیدار کھانا بنانا کوئی مشکل نہیں۔ ہاں کچھ لوگوں کے ہاتھ میں قدرتی طور پر بھی ڈائننگ ہوتا ہے۔“

”آپ کہاں کی کوئٹہ کا سڑے رہی ہیں؟“

”اس بارے میں معلومات کیلئے میری ویب سائٹ وزٹ کریں یا مجھے ای میل کریں [muneezeskitchen@hotmail.com](mailto:muneezeskitchen@hotmail.com)۔“

”کم وقت میں فیملی کی مندرجہ ذیل کیسے کی جاسکتی ہے؟“

”سادگی کا عنصر نمایاں رکھیں۔ فیملی پر مختلف رنگوں کی بھرا مار کے بجائے صرف ایک رنگ کی کھانا تیکم کا انتخاب کریں اور کسی بھی چیز کی بھرا مار نہ کریں۔“

”اس فیلڈ میں آنے والوں کو کیا مشورہ دیں گی؟“

”صحت اور پیکش کے بغیر کسی بھی مقام پر پہنچنا ممکن نہیں۔ کوئٹہ میں مہارت کیلئے اس کی تعلیم حاصل کریں، پاکستان میں بھی کچھ ادارے ڈپلومہ کورسز کو دار ہے ہیں ان کورسز کو مکمل کر کے اپنا علم بڑھائیں۔“

ہی سٹروول کرنا مشکل ہو گیا تھا۔“

”کبھی ایسا ہوا کہ پروگرام میں ریسی خراب بن گئی ہو؟“

”اللہ کا شکر ہے میرے ساتھ کبھی ایسا نہیں ہوا۔ میں بسکھانے سے پہلے اچھی طرح پریکٹس کرتی ہوں۔“

”ایک بار پروگرام میں آپ نے اٹھ سے بیٹھ کر کے ہاؤل کو سر پر اٹا کیا تھا یہ دکھانے کے لئے کہ یہ فوم سلپ نہیں ہوتا،



www.Pak



# پھلوں کا بادشاہ آم آگیا اصل میں یہ ہے گرمیوں کی خاص سوغات!

سلیم اختر چوہان

طوطا پری، نیلم، انور ٹول اور دسک شال ہیں۔ میر پور خاص میں گزشتہ 45 برس سے سالانہ فیکو فیٹیول منعقد ہوتے آ رہے ہیں جس میں دور دور سے لوگ خصوصی طور پر شرکت کرتے ہیں۔ آج کی آم کا دورانیہ 6 تا 7 ماہ کا ہوتا ہے۔ پاکستان میں فکلی آموں کی 149 اقسام اور دسکی آموں کی تقریباً 1000 اقسام پیدا ہوتی ہیں، جن میں زعفران، شریام، الفانسو، کسرو، بھگل پوری، لال پتہ، کلکسر، دلپند، ہنز پش، شہر، بہشت، جبری و دیگر زیادہ مشہور ہیں، جبکہ ایک خاص قسم فکلی آم بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔ سندھ میں سب سے زیادہ ذائقہ دار اور خوبصورت آم سندھڑی کو قرار دیا جاتا ہے اس کا رنگ شوخ پیلا ہوتا ہے اور دیگر اقسام سے سائز میں بڑا ہوتا ہے۔ اسے سندھ کی شناخت کے طور پر متعارف کرایا جاتا ہے۔ فکلی آم دسکی آم کے

بلاشبہ جس پھل کا اتنا ترغیل، جوانوں اور بزرگوں کو رہتا ہے وہ آم ہی ہے۔ آم کا ذکر برصغیر پاک و ہند میں تو اسے ملتا ہے۔ امیر خسرو کا دورہ یامیر زمانہ غالب کا دورہ دورہ میں لاریزادہ نصر اللہ خان مرحوم کی محفلیں ہوں یا میر صاحب پکارا مرحوم کی دعوتیں، سب ہی آم کے شیدا ہیں میں شمار ہوتے ہیں۔ حضرت امیر خسرو کے دور میں امیر دہلیزائیں آم کے درخت کی ڈالیں پر بھولا جھولتے ہوئے ان کے دھمکے اور گیت گایا کرتی تھیں مختلف شعرا کرام نے اپنی نظموں اور گیتوں میں آموں کا ذکر کیا ہے صرف آم ہی نہیں اس کا درخت، بڑا کوٹلیں، پھل اور پتے سب ہی حضرت انسان کی خدمت کے لئے کر رہے ہیں۔ اسلام آباد حکماء میں سے مستفید ہوتے اور اپنے چھکی ٹخوں میں انہیں شامل کرتے رہے ہیں۔ آم پکنے سے پہلے کیری کی شکل میں آ کر خوش ذائقہ چار بن کر لذت کا مہرجن کر دیتا کرتا ہے۔ مرزا



یہ ایک خوش ذائقہ پھل ہی نہیں بلکہ

ایک تہذیب کا نام بھی ہے جس کا ذکر ہمارے ادب اور تاریخ میں ملتا ہے

غالب تو اس کے عاشقوں میں اپنا نام لکھا گئے، ان کا یہ کہنا کہ آم ہوں اور بہت سے ہوں، ایک ضرب لفظ بن چکا ہے ایک مرتبہ کسی نے ان سے انرا سوال کیا کہ کیا آم حضرت آدمؑ کو کھاتے بھی نہیں کھاتے، مرزا نے فوراً جواب دیا "فکلی آم کھاتے نہیں کھاتے" اور جواب سننے والا اپنا سانس لے کر رہ گیا۔ ایک وہ زمانہ بھی تھا کہ لوگ اپنے دوستوں اور عزیزوں کا قریب کا طور تھا آموں کی بیشیاں بھجولیا کرتے تھے، لیکن وہ کتنے زمانے کی بات تھی۔ موجودہ دور میں مہنگائی کی شدت نے اس روایت کو جھٹکا کر دیا ہے۔

آج ایک پھل ہی نہیں بلکہ تہذیب کا نام ہے جس کا ذکر ہمارے ادب اور تاریخ میں بھی ملتا ہے اس سے ہماری بہت سی تہذیبی اور ثقافتی روایات جڑی ہوئی ہیں۔ بعض افراد ریٹے دار یا کہ خوشبودار جبکہ بعض مٹھاس کے لحاظ سے آم کی مختلف اقسام پسند کرتے ہیں۔ خصوصاً لنگڑا اور چھوٹے پسنندے جاتے ہیں لیکن پھر وہی بھنگائی کی بات کہ سب تو آم چاہیں، سچا ہے عام ہوں یا خاص۔

آج تو فی فکلی کو بھی معلوم نہیں کہ وہ جو آم کھا کر لطف اندوز ہو رہے ہیں اس کا نام اس کی بچکان کیا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آم کھانے کا درست وقت بارش ہونے کے بعد کا ہے، کیونکہ اس وقت تک آم کپکپا کر تیار ہو جاتے ہیں اور برسات کے دوران ان کی مٹھاس اور غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے، لیکن یہ بات بھی مد نظر ہونی چاہئے کہ اس کی قیمتوں میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے پاکستان میں مہو بہ مٹھاس اور سندھ آم کی پیداوار کے لحاظ سے با ترتیب پہلے اور دوسرے نمبر پر ہیں۔ آم کی بازاریوں میں آمدنی کے سلسلے میں شروع ہو جاتی ہے اور ابتدائی طور پر سندھ میں کاشت کئے جانے والا دھڑی، سرول، سندھڑی، الماس اور دسکی آم بازار میں دکھائی دیتے ہیں۔ مجموعی طور پر سب سے زیادہ شیریں اور ذائقہ دار آم چونہ قرار دیا جاتا ہے۔ میر پور خاص کو آموں کا مٹھاس قرار دیا جاتا ہے، جہاں سے بڑی مقدار میں آم آتے ہیں۔ سندھ میں تقریباً 366 اقسام کے آم پیدا ہوتے ہیں، جن میں سب سے اہم چونہ، دھڑی، لنگڑا، شیر الماس، سندھڑی

مقابلے میں زیادہ خوبصورت اور مٹھاس سے بھر پور ہوتے ہیں۔ آم کی مختلف اقسام کے تیار ہونے کے مختلف اوقات ہوتے ہیں۔ آم کی فصل عام طور سے مئی تا ستمبر کے مہینوں میں تیار ہو جاتی ہے۔ سندھ میں آم مہاراجا مٹھاسی سے جون کے آخر تک اپنی عروج پر ہوتی ہے۔ سندھڑی آم کی ایک خاص نسل گلاب خاص کو برطانیہ کے شہزادہ چارلس اور لیڈی ڈیانا کی تقریب عروسی میں مہمانوں کی خاطر توجہ کا شرف بھی حاصل ہے جو کہ حکومت پاکستان نے دیگر ثقافت کے علاوہ خصوصی طور پر بھجولیا تھا۔ کچھ عرصہ پیشتر لندن میں پاکستانی آموں کا فیٹیول منعقد کیا گیا، جہاں پر ہمارے اس قابل فخر پھل نے گولوں کے بدل جیت لئے اور زبردست پذیرائی حاصل کی، جو واقعی ایک قابل فخر بات ہے اور فخر کیوں نہ ہو، بادشاہ آخر بادشاہ ہی ہوتے ہیں۔ آم ہماری معیشت کا اہم حصہ ہیں۔ اس کی ایک پوری سے حکومت کو لاکھوں ڈالر سالانہ آمدنی حاصل ہوتی ہے متحدہ عرب امارات پاکستانی آموں کی خاص مڈزی ہے۔









# ڈالڈا VTF بنا سیتی

## کھانوں کو دے صحت بخش اور اعلیٰ ترین معیار

بیموں کی تیاری میں گمراہی خواتین سے ماہر معالج ڈالڈا VTF بنا سیتی کا انتخاب کرتے ہیں۔  
ہب برأت کے روح پرور موقع پر ملے اور مٹھائیاں بہت پسند کی جاتی ہیں، نہ صرف گروالوں کے لئے بلکہ بڑوں اور عزیز و اقارب کے ہاں بھی خصوصی اہتمام کے ساتھ بھیجے جاتے ہیں۔ اسی سلسلے میں رمضان المبارک پھر عید الفطر اور اس کے ساتھ شادی بیاہ کی تقریبات میں بکھوڑے، پھلیاں، سوسے، اندرے بھی ان گنت کی ہوئی اشیاء اور دیگر مٹھن کھانوں کے استعمال میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔  
سحر و افکار کا دستور خوان ہو یا بکھف شیا فتنیں ان کے بغیر نہیں ہی نہیں ہوتیں۔ یہاں مقدار اور معیار دونوں پر توجہ بہت ضروری ہے۔

مہمان نوازی ہماری قیمتی اقدار میں نمایاں اور ہماری بچکان کا حصہ ہے۔ کھانا اپنے لئے بنائیں یا مہمانوں کے لئے، حفظان صحت کے ماہرین صفائی و تھرائی کے بنیادی اصولوں پر عملدرآمد کے ساتھ تازہ خالص اور معیاری اشیاء کے استعمال کی سفارش کرتے ہیں۔ خصوصاً بنا سیتی مٹھن کے حوالے سے دیکھا جائے تو یہ بات توجہ طلب ہے کہ عام بنا سیتی میں ایک معطر صحت غیر قدرتی پکنائی بنے ٹرانس فیٹ کہا جاتا ہے بڑی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ ٹرانس فیٹس انسانی صحت کے لئے کس قدر نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔ اس کا اندازہ اس بات سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے کہ عالمی ادارہ صحت کے مطابق اشیاء خوردنی میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کم سے کم ہونی چاہئے۔ ان کی غیر ضروری مقدار صحت کے حوالے سے وجہ مسائل کی وجہ ہو سکتی ہے۔ جن میں مفید کولیسٹرول کی سطح میں کمی اور معطر صحت کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ، خون کی روانی میں رکاوٹ، اندرونی اعضا کی کارکردگی کو متاثر کرنے، نظام ہاضمہ اور گلے کی خرابی جیسے امراض شامل ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ عالمی ماہرین صحت اور دنیا بھر کے مایہ ناز فوڈ ایکسپرسٹس VTF بنا سیتی اور چمکی ٹرانس فیٹ فری مصنوعات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

پاکستان میں اپنے صارفین کی صحت اور تندرستی کے پیش نظر ڈالڈا نے سب سے پہلے VTF بنا سیتی تیار کیا جو پاکستان کا واحد اور چمکی ٹرانس فیٹ فری بنا سیتی ہے۔ یہ حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق خود کار پلانٹ پر تیار کیا جاتا ہے۔ عام بنا سیتی میں ان معطر صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار 20 فیصد یا اس سے زائد ہو سکتی ہے، جبکہ ڈالڈا کی مہارت اور آخری معیار دنیا بھر کی بدولت ڈالڈا VTF بنا سیتی میں اس کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم ہوتا ہے۔ یہ اضافی دھماکہ D اور D سے بھرپور ہے اور پاکستان کا صحت بخش ترین بنا سیتی مانا جاتا ہے۔ ہم دنیا بھر کی کمزورین سے دستور خوان کو چائیں یا پھر روایتی پاکستانی کھانوں سے محفوظ ہوں۔ اعلیٰ ترین معیار کے اجراء کا استعمال ہماری اولین ترجیح ہونا ضروری ہے۔



ماہر سائنسی تحقیقات، منت ہی ایجادات انسانی طرز زندگی پر نمایاں اثرات مرتب کرتے ہیں۔ معلومات کا حصول گزشتہ چند دہائیوں میں جتنا آسان اور رازاں ہوا ہے، پہلے بھی نہ تھا۔ یہی وجہ ہے کہ کسی بھی خیلے پر آباد افراد دور دراز پھنے والوں کی تہذیب، طرز زندگی، تاریخ اور موجودہ حالات سے بخوبی واقف ہوتے ہیں۔ اسی طرح مختلف ثقافتوں کے اثرات ایک دوسرے سے ہم آہنگ ہو کر ایک ہی خوبصورتی کو جنم دیتے ہیں۔



دیتے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی اس کے اثرات ترقی و آرائش، طرز تعمیر، بلوسات اور مختلف ممالک کے کھانوں کی مقبولیت سے واضح طور پر دیکھنے میں آتے ہیں۔ اس سب کے باوجود اپنے دلہن کی خوشبو، ہماری روایات اور رہن سہن میں رہتی ہوئی ہے جو ہماری اساس ہے اور ہمیں کو بیاری ہے۔ نہ ہی ہمارے ہاں یا دیگر تقریبات روایتی پاکستانی کھانوں کا مقام اپنی جگہ مقدم ہے۔ ان کی تیاری میں ڈالڈا VTF بنا سیتی کے استعمال کو ترجیح دی جاتی ہے۔ خصوصاً پرائیڈ، پوری، بکھوری، ملاؤ، برائی، ملوہ جات اور چمچر

# کر یلا... قدرتی ٹانک

## ذیابیطس کے مریضوں کے لئے نباتاتی انسولین کا ذریعہ

اور لگوہ میں بھی مفید ہے۔ سینے اور سانس کی بیماریوں میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ دے کے مریضوں کو کر یلا کے ساتھ ملا کر دینے سے مرض میں افادہ ہوتا ہے۔ کر یلا کی جڑوں کو زائد قدیم سے دھند برونکائٹس، زکام اور گلے کی سوزش کے علاج کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ جڑوں کا طبعہ ایک چائے کا چمچ اور تھوڑی سی چھلکے کا جوس ایک چائے کا چمچ ملا کر پینے سے ان تمام امراض میں افادہ ہوتا ہے۔ کر یلا کے تازہ جوں کا رس بواہر میں بہت فائدہ دیتا ہے۔ چائے کے تین چمچ جوں کا رس ایک گلاس میں ڈال کر گھنٹہ بھر میں مفید ہے اور کر یلا کی جڑوں کا پیسٹ سوسوں پر لگانے سے سسے بھی جھڑپا جاتے ہیں۔ کر یلا کے جوں کا جوس نشیات کے برے اثرات کا بھی علاج ہے اور ایسے تمام زہریلے مادوں کے لئے یہ صحت ترقی کا کام دیتا ہے۔ کر یلا میں موجود پینا کیروٹین آنکھوں کے لئے بے حد مفید ہے اور پینا کی کو بڑھاتا ہے۔ پینے میں کر یلا کا رس پیاز



یہ کیلشیم، میگنیشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، زنک، تانبا، لوہا، پروٹین، سیلیئم، فائبر، وٹامن اے اور سی سے بھرپور سبزی ہے

کر یلا کو انگریزی میں Bitter Gourd کہا جاتا ہے، یہ بڑی پورے برصغیر میں کھائی اور لگائی جاتی ہے اور اب تو اسے طبی فوائد کی وجہ سے مغربی دنیا میں بھی کافی مقبول ہو رہی ہے۔ کر یلا بے شمار غذائی اجزاء پر مشتمل سبزی ہے۔ اس میں کیلشیم، میگنیشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، زنک، تانبا، لوہا، پروٹین، سیلیئم، فائبر، وٹامن اے اور سی سے بھرپور سبزی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس میں فائدہ پہنچاتی ہے۔ اس لئے اطباء اور حکماء عرصہ دراز سے کر یلا کو دوائیوں میں استعمال کر رہے ہیں اور کر یلا کا کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

بعض لوگ اس کے زہرے پن کی وجہ سے کھانے سے اجازت کرتے ہیں، لیکن کر یلا کی پھل کر تین سے چار گھنٹے کے لئے انہیں نمک لگا کر رکھ دیا جائے اور پھر دھو لیا جائے تو ان کی زہارت کم ہو جاتی ہے۔ قہر کر یلا اور کر یلا کو پخت کر کے گوشت برصغیر کے لوگوں کی مرغوب غذا ہے، اس کے علاوہ قہر کر یلا کر یلا کے لئے ذائقے میں اپنی مثال آپ ہیں، بڑی بوڑھیاں آج بھی کر یلا کو چھری سے کھرج کر ان کے چھلکوں میں نمک لگا کر دھو لیتی ہیں اور پھر تیل یا گھی میں گرنے کی دال میں ملا دیتی ہیں۔ یعنی ہوتی چنے کی دال اور کر یلا کے چھلکے بڑے بڑے ہوتے ہیں۔

کر یلا ذیابیطس کے لئے دیکھی علاج ہے۔ حالیہ طبی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس میں انسولین سے مشابہ ایک مادہ پایا گیا ہے، جسے نباتاتی انسولین کا نام دیا گیا ہے۔ یہ مادہ خون اور پیچش میں شوگر کی مقدار کم کرتا ہے، یہی وجہ ہے کہ پرانے گرجے کا کر یلا طبیب کر یلا کا استعمال شوگر کے مریضوں کو بھرپور کرتے ہیں۔ زیادہ بھرپور حاصل کرنے کے لئے ذیابیطس کے مریضوں کو چار سے پانچ کر یلا کی پانی روزانہ نہایت چھانچا جائے۔ کر یلا کے سب سے زیادہ مفید بھی غذا میں شامل کرنا مفید ہے۔

کر یلا کو بالکل کر ان کا جوشاندہ استعمال کرنا بھی ذیابیطس میں مفید ہے۔ کر یلا کا صوف بھی مفید ہوتا ہے مگر 2 گرام سے زیادہ استعمال نہ کریں۔ شوگر کے زیادہ تر مریض عموماً آفس غذا ایت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کر یلا جو کچھ تمام ضروری غذائی اجزاء سے لیس ہوتا ہے، اس لئے اس کا استعمال بہت سی وجہ گوں مثلاً ہائی بلڈ پریشر، آنکھوں کے امراض اور اعصاب کی سوزش وغیرہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

پیت اور معدے کے امراض میں بھی کر یلا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ انسانی جسم کے اندر جمع ہونے والے فاسد مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ انتڑیاں صاف کرتا ہے، پیت میں درد اور مردہ پن ہونے دیتا۔ پیت میں کیڑے ہوں معدہ خراب ہو، ہوک نہ لگتی ہو یا گیس کی شکایت ہو، یہ سب میں نافع ہے۔

جگر کے امراض میں بھی کر یلا مفید ہوتا ہے۔ کر یلا کے رس میں تھوڑا شہد ملا کر پینے سے یہ قان جلد ٹھیک ہوتا ہے۔ جگر بڑھ جائے تو دوا کے ساتھ کر یلا کھائے اور ان کا پانی پینے سے جلدی افادہ ہوتا ہے۔ کر یلا مصلیٰ خون بھی ہے۔ یہ خون کو صاف کر کے قوت مدافعت بڑھاتا ہے اور مختلف قسم کے انکیشوز سے جسم اور جلد کی حفاظت کرنے میں معاون ہے۔ آج کل گرمیوں، خصوصاً برسات کے موسم میں جلد پر دانے اور پیناں نکل جاتی ہیں۔ مختلف قسم کے پریشانی سپت یا ذوقی طور پر تو سکون دیتے ہیں مگر مکمل آرام نہیں آتا۔ خواتین بچے میں دو تین بار کر یلا کے پے کر اس سے گھر جلد علاج کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ جلدی بیمار بچے خارش، پھل، یہاں تک کے جڑا میں بھی مفید ہے۔ تازہ کر یلا کی پانی نہایت لمبوں کا رس ملا کر پینے سے جلد صاف شفاف اور چمکدار ہو جاتی ہے۔

کر یلا کے استعمال سے اعصاب میں تحریک ہوتی ہے اور اعصابی پدمرو کی جاتی رہتی ہے۔ یہ جھکن کو دور کرتا ہے اور گھٹیا فالج



# سوچی بچوں بڑوں کے لئے یکساں مفید آٹے سے حاصل ہونے والا یہ جزو اینٹی آکسیڈنٹ بھی ہے

ارم شین

سوچی کا نام سننے ہی ذہن میں فوراً حلوہ پوری اور برسات میں بننے والے خاص میٹھے پورے کا خیال آتا ہے۔ ہمارے ہاں کی دسکی مٹھاس میں سوچی کا حلوہ بکیر اور اس سے بنائی گئی مٹھائیاں بے حد مقبول ہیں۔ یہ ایک نہایت لذیذ اور غذائیت سے بھرپور غذا ہے، خصوصاً شیر خوار بچوں کو سوچی کی کھیر ضرور دینی چاہئے کیونکہ اس میں بڑے ہوئے بچوں کے لئے ضروری تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ جیسا کہ پروٹین کاربوہائیڈریٹس، وٹامن B12, B3, B2, E, A، فائبر، کلسیم، فولاد، میگنیشیم، فاسفورس، سوڈیم، پوٹاشیم، زنک اور کاپر موجود ہوتے ہیں۔



سوچی گندم سے حاصل ہوتی ہے، ملوں میں جب گندم بچی جاتی ہے تو خاص طریقے سے آٹے سے سوچی علیحدہ کر لی جاتی ہے۔ نئے انگریزی میں Semolina کہتے ہیں جو کہ لاطینی زبان کے لفظ Semola سے لیا گیا ہے لاطینی میں Semola آٹے کو بھی کہا جاتا ہے۔ سوچی درحقیقت ایک زبردست غذائی ٹانک ہے۔ جسمانی شہقت کرنے



والے افراد کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس میں کلسیم موجود ہوتا ہے جو ہڈیوں کو بڑھنے میں مدد دیتا ہے اور انہیں مضبوط کرتا ہے۔

اس میں موجود میگنیزیم قوت حافظہ کو بڑھاتی ہے۔

یہ جسم کو فوری طاقت فراہم کر کے سستی اور کالی کو دور کرنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہے۔

کمزور اور لاغر بچوں کو صحت مند اور فربہ بناتی ہے۔

اس میں موجود پوٹاشیم گردوں اور دل کے افعال کو درست رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے جس کی وجہ سے جسم کی قوت مدافعت بڑھتی ہے اور مختلف بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔

حالیہ خواتین کو بھی سوچی ضرور استعمال کرنی چاہئے کیونکہ اس میں موجود وٹامن B بچے کو صحت مند رکھتا ہے اور ماں کے اعصابی نظام کو بھی قوت فراہم کرتا ہے۔

سوچی میں موجود وٹامن E ایک مٹوٹراکسینٹ آکسیڈنٹ ہے اور خلیات کے ٹوٹ پھوٹ کے عمل کو روک کر جسم کو مختلف بیماریوں سے بچاتا ہے۔

سوچی میں فائبر کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے جوں کی باریوں سے بچاتا ہے اور کولیسٹرول کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے۔ اس میں بننے والی نقصان دہ چکنائی بہت کم ہوتی ہے اس لئے اگر چینی کی کم مقدار میں اسے پکا کر کھایا جائے تو اس میں موجود فائبر وزن کم کرنے میں معاون ہونے کے ساتھ ساتھ آج کل کے افعال کو درست رکھ کر یواسر جیسے امراض سے بھی بچاتا ہے۔

سوچی مقوی اعصاب اور مقوی دماغ بھی ہے یہ اعصابی نظام کو تقویت بخشنے کی اعصابی کمزوری سے بھی نجات دیتی ہے۔

نظری کمزوری میں بھی سوچی کا استعمال مفید رہتا ہے کیونکہ اس میں وٹامن موجود ہوتا ہے جو ضعف بصارت سے بچاتا ہے۔

سوچی کی کھیر

سوچی کی کھیر بچوں کے لئے ایک بہترین ناشتہ ہے، اس کے لئے سوچی کو پانی ڈال کر تھوڑی دیر پانی کے ساتھ

پکایا جاتا ہے اور پھر دودھ ڈال کر پکایا جاتا ہے میٹھا کرنے کے لئے چینی بھی ڈالی جاتی ہے لیکن اگر چینی کے بجائے شہد شامل کر لیں تو اس کی افادیت دگنی ہو جاتی ہے اور ذیابیطس کے مریض بھی اسے کھا کر سوچی کے گراں قدر فوائد سے مستفید ہو سکتے ہیں۔

سوچی کا حلوہ

سوچی کا حلوہ میدا اور شہد برآت پر ہمارے گھروں میں خصوصی طور پر بنتا ہے۔ اس کی تیاری میں ہیزا لاجی، ڈالڈا VTF، پانی، مانی، سوچی اور خشک میوہ جات کا استعمال ہوتا ہے۔ اس کے لئے کئی میں لاجی اور سوچی کو بھون کر سرخی مائل ہونے پر پانی اور چینی شامل کر کے اہالا جاتا ہے اور تاریل بادام اور میوے وغیرہ ڈال کر دم دے دیا جاتا ہے پانچ منٹ میں لذیذ حلوہ تیار ہو جاتا ہے۔

سوچی کے پورے

سوچی کے پورے عموماً برسات میں بنائے جاتے ہیں اس کے لئے میدہ چینی سوچی اور دودھ کس کر کے چینی ڈال کر پکڑوں کی طرح چھوٹے چھوٹے گول پورے سے ڈالڈا VTF پانی میں جاتے ہیں۔ جرنہایت لذیذ اور شہت ہوئے ہیں۔

دیگر حلوہ جات میں استعمال

اخروٹ، بادام اور بھجور کے حلوے میں بھی سوچی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

سوچی کا اسکرب

ایک پیچ سوچی ایک پیچ دی میں ملا کر تین سے پانچ منٹ تک آہستہ سے چرے کا مساج کریں۔ یہ بہترین اسکرب ہے جو جلد کے مردہ خلیات کو دور کر کے جلد کو نرمی بھی فراہم کرتا ہے اور جلد پر چمک بھی لاتا ہے۔

سوچی فوری طاقت فراہم کر کے سستی دور کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے، اس کی کھیر بچوں کے لئے ایک بہترین ناشتہ ہے



# رویح افنا اور کیا چاہیے!

ہر موسم کا مشروب



Brandstir

ہمدرد









Makes your day classic with  
**Classic Bread**



**Fresh Every Day the Classic Way!**



## چھٹیاں گزارنے کا کچھ تو بہانہ ہو

دو کیشنل انسٹیٹیوٹس بہتر تربیتی مراکز ہیں

امیر سلیم لاہور

موسم گرما کا آغاز ہو چکا ہے اسکول اور کالج میں چھٹیاں شروع ہو گئی ہیں۔ چھٹیاں ہوتے ہی پہلا خیال ذہن میں بجی آتا ہے کہ ان کو کیسے گزارا جائے۔ چھٹیاں ٹی وی کے سامنے، کمپیوٹر اور گیمز کیلئے ہوتے گزاریں یا کوئی مثبت کام کیا جائے جس سے ملکی ذہن کی بھی کوئی فائدہ ہو۔ لاہور میں نو جوان لڑکیوں اور خواتین کی سہولت اور فارغ اوقات کے بہترین مصرف کیلئے گورنمنٹ اور پرائیویٹ ادارے ہیں جو ان کو مختلف شارٹ کورسز کرواتے ہیں۔ جو ملکی ذہن کی بھی کارآمد رہے ہیں اور لڑکیوں کے شوق کی تسکین بھی ہو جاتی ہے۔ کچھ سیکھنے کے بعد جب ہاتھ سے نئی ہونٹ کوئی چیز کی کوکٹ دی جائے تو حوصلہ ہونے والی تحریفیہ سیروں خون بہا دیتی ہے۔

ہاؤس وائف ہوم

یہ پرائیویٹ ادارہ ہے۔  
ایڈریس

ہاؤس وائف ہوم 124 شماران لاہور فون۔ 37581147

آپ کا چھٹیاں گزارنے کا مسئلہ تو

حل ہوا اپنے قریبی مرکز سے

معلومات حاصل کر لیں اور آپ

اپنا وقت ضائع کرنے کی

بجائے اسے مثبت استعمال

میں لائیں۔

ان شارٹ کورسز میں سلائی کن ٹی، ہاتھ اور مشینی کڑھائی، کوکٹ، پیکنگ، پیئٹنگ، پیئٹیشن، کینڈل مینک، انٹیریئر ڈیکوریشن، گلاس پیئٹنگ، پوٹ پیئٹنگ، ٹیکسٹائل ڈیزائن، فیکرک پیئٹنگ، ربن ورک، فیشن ڈیزائننگ، جیولری مینک، پائل اسپیجنگ، اور بہت سے دوسرے پنڈلی کرافٹ شامل ہیں۔

یوں تو لاہور میں بہت سارے ادارے شارٹ کورسز کرواتے ہیں لیکن کچھ ادارے زیادہ مستند ہیں ان میں سے تین مشہور گورنمنٹ ادارے ہیں۔

سوسائٹی و کیشنل انسٹیٹیوٹ

یہاں پر ساتھ سے سڑکوں کرواتے جاتے ہیں۔

سوسائٹی و کیشنل انسٹیٹیوٹ محل پورہ لاہور فون۔ 051-36870558

تصویر بہادر خواجہ

یہاں بھی ساتھ سے سڑکوں کرواتے جاتے ہیں۔

ایڈریس

ایم بلاک ماڈل ٹاؤن ایکسٹینشن لاہور فون۔ 051-35218926

محبوب ڈار

یہاں پر پائیس کورس کرواتے جاتے ہیں۔

ایڈریس

22 کشمیر بلاک دینی چوک علامہ اقبال ڈاؤن لاہور فون۔ 99239806



cleddy.com



# ہماری ہندیا کے خاص جُز و جو بنائیں کھانوں کو مزے دار

محرم

ہندوستان پر کئی ٹیکنیشن ڈش کا دھنک جو بنی کھاتا ہے، کھانے کی خصوصیات بہک اور محبت دیکھ کر کھانے کو بنی لگتا ہے۔ بھوک نہ بھی لگ رہی ہو تو کتنی لگتی ہے۔ یہاں ہر جگہ پکوانے کھاتے ہی لگنا پکوانے والے کے کمال فن پر داد دی جاتی ہے۔ خاتون خات کا ذوق و شوق بلی جگہ کمال مختلف قسم کے مصالحوں اور اعلیٰ معیار کے ڈالز کو لنگ آئل و ڈالز VTF جاپتی کا بھی ہے جو پاکستان، ہندوستان اور سواہش cuis nes کے لئے لازم و ملزوم سمجھے جاتے ہیں۔ مزے دار کھانا بنانے کے لئے بہترین مصالحے استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ اگر معیاری بھی اور تیل کے استعمال کو بھی نہ بنایا جائے تو نہ صرف آپ کی ہندیا کا ذائقہ بلکہ رنگت بھی متاثر ہو گی۔ اس لئے بہترین مصالحوں کے ساتھ بہترین کچی اور تیل یعنی ڈالز کو لنگ آئل اور VTF جاپتی کا استعمال نہ صرف بہترین ذائقہ کا بلکہ یہ آپ کی بہترین صحت کا ضامن بھی ہیں۔ آج اپنے اس آرٹیکل میں ہم ہر روز کھانوں میں استعمال کئے جانے والے کئی خاص سے متعلق معلومات آپ کی نظر کر رہے ہیں تاکہ آپ بھی ان کی افادیت جانیں۔ خراب آپ کو بھی پکوانے سے متاثر نہ ہو۔ ہندوستان میں اس ذائقہ سے شال کئے جانے کی عادت ہے؟

اچھی، اہم، مصالحوں کے ساتھ ساتھ ہندوستان میں پکوانے اور خوشبو کے باعث مشہور ہے، اسی لئے تو یہ مشرقی کھانوں کا لازمی جزو ہے۔ جیسے ٹیکنیشن کھانوں کے علاوہ جانے، کالی اور شربت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ساتھ ہی یہ اپنے طبی خواص کی وجہ سے خاص شہرت رکھتی ہے۔ جنوب مشرقی ایشیا کے ملک میں یہ روایتی ادویات کا لازمی حصہ ہے۔ اسے مختلف بیماریوں کے علاج میں بھی موثر سمجھا جاتا ہے۔ سینے کی جھڑن، تیزابیت کے باعث ہونے والی جلن، ہائے کی خرابیوں، گیس، اچھال، بدبوشی کھانے کے فائدہ مند ہے۔ گروہ کے انجیکشن میں جلدی اثرات دکھائی دے سکتے ہیں۔ مسوڑھوں کی خرابیوں اور سانس کی بدبودار کرنے کے لئے اچھی ہے، کھانسی اور ٹھنڈے کے باعث ہونے والے سردی



کالی مرچ

اسے بھی ہرے ہلے خشک ہلے سبزیوں اور مختلف دھنوں میں لازمی شال کیا جاتا ہے۔ خشکی جانے اس کی طبی خواص کی تصدیق کرتے ہوئے لکھتی ہے۔ یہ اس کی دھری اہم خصوصیت ہے کہ اس کی تیلوں میں موجود گیس کے خارج میں دلگاہت ہوتی ہے۔ یہ اچھال، بدبوشی کے سبب پیدا ہونے والی کالیف کم کرتی ہے۔ یہ بھی اس کی طبی خواص کی مثال ہے۔ خاص طور پر اس کی تیلوں میں پیدا ہونے والے بیکٹیریا کی خرابی کو روکتی ہے۔ اس کی جلدی کی مقدار نہ کھانوں میں استعمال کرنا مفید ہے۔

دار چینی

یہ ایک قدیم مصالحوں ہے۔ اس کی خصوصیات بہک اسے دوسرے مصالحوں سے منفرد بناتی ہے۔ کالی اور ادویات میں اسے لازمی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سردیوں میں بخند لگنے کی وجہ سے ہونے والے زلزلہ کھانسی، زکام میں آرام دہتی ہے۔ ریاچ کی کالیف، جلی، اسہال، جھل کی کالیف دور کرتی ہے۔ تو تانی اور خون کی گردش کو بہتر بنانے میں مفید ہے۔ خاص کر ایسے افراد کے لئے بھی جن کے پیچ خضہ اور جسم مستقل گرم رہتا ہے۔

یہ تمام مصالحے پاکستان، ہندوستان اور ساؤتھ ایشین cuisines کے لئے لازم و ملزوم سمجھے جاتے ہیں

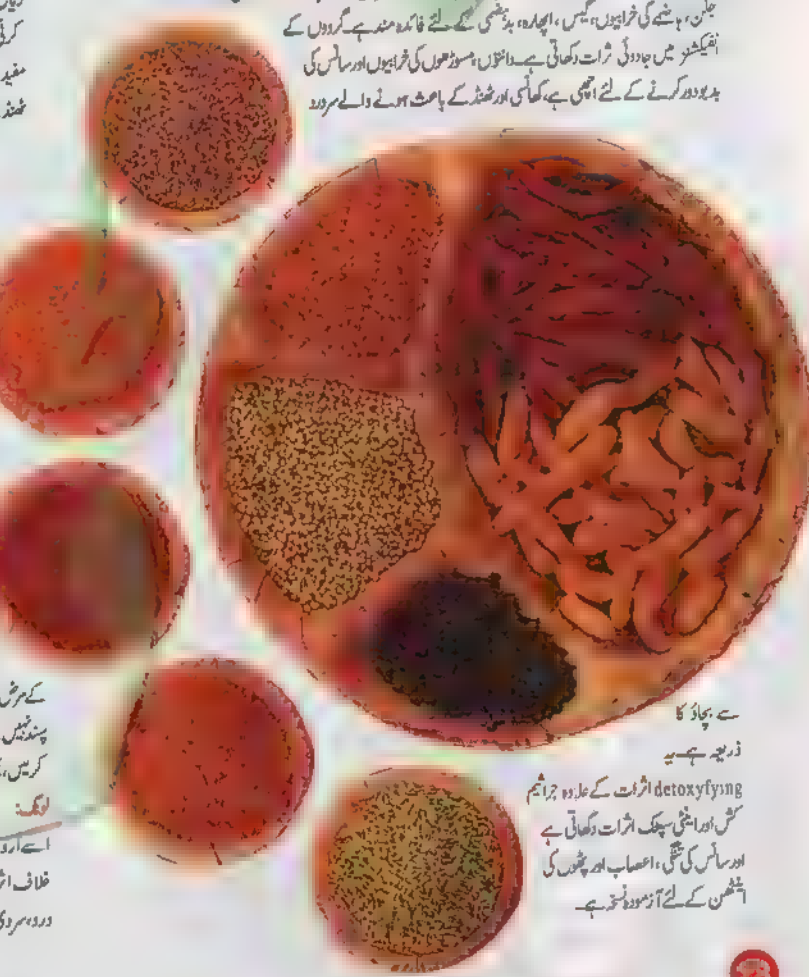
تبدیل کا ذوق و شوق ہندوستان میں اسے ذیابیطس، بدبوشی اور سردی لگنے کی صحت میں کھانا بخور کیا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں سردیوں میں اس کی چائے پینے کا روغن عام ہے، کیونکہ لوگوں کو یقین ہے کہ اس چائے سے کھانا گرم ہوگا اور سردی کی وجہ سے ہونے والے مسائل بھی حل ہوجائیں گے۔

کری پٹ

یہ جلی اور بدبوشی کا آزمودہ علاج سمجھا جاتا ہے۔ اس کے آدھے چمچ میں چند قطرے کیوں کاس شال کر کے چمکی کر چمکی مار کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ہر روز اس کے چند قطرے پنانے سے وزن کم ہوتا ہے۔ یہ بیماری تیز کرتا ہے۔ سوتا کے مرض کے لئے بھی مفید سمجھا جاتا ہے۔ یہ آپ کے ہاؤس کی شوٹ، ہڈیوں کے لئے بھی مفید ہیں۔ اگر آپ کو اس کا نام نہ آئے پتہ نہیں ہے تو آپ بازار میں دھنپ پوڈا استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ چند پتے، پتوں میں لگائے جانے والے تیل میں شال کریں، پھر اسے پائیں، یہ بہتر تا تک آپ کے بال صحت مند بنائے گا۔

لوک

اسے اردو قراچی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ مختلف قسم کے دروں سے نجات دلاتی ہے۔ یہ جراثیم اور سردی حرکات کے خلاف اثر دکھائی ہے۔ لوگ اور اس کا تیل صحت کے بہت سارے مسائل کا قدرتی علاج ہے۔ یہ البری، جوڑوں کے درد، سردی کے باعث ہونے والی ٹیکٹوں، کھانسی، بخار، آدھے سر کے درد، جلی، اور تھیں میں بھی بے حد مفید تصور کی جاتی



سے بچاؤ کا ذریعہ ہے۔ یہ detoxifying اثرات کے علاوہ جراثیم کش اور اسٹیپک اثرات دکھائی ہے اور سانس کی خشکی، اعصاب اور پھر سانس کی دشمنی کے لئے آزمودہ نسخہ ہے۔

Food poisoning میں فائدہ دیتی ہے۔ جتنا پائیزم کارکردگی اور دوران خون تیز کرتی ہے۔ اس کی طبی خواص کی تصدیق کرتے ہوئے لکھتی ہے۔ یہ اس کی طبی خواص کی تصدیق کرتے ہوئے لکھتی ہے۔ یہ اس کی طبی خواص کی تصدیق کرتے ہوئے لکھتی ہے۔

اس کے علاوہ اس کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ پکوانے کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ پکوانے کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ پکوانے کے لئے مفید ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ اس کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ پکوانے کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ پکوانے کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ پکوانے کے لئے مفید ہوتا ہے۔



دھنیا

بہم کو نکال دیتی ہے۔ اس کی Anti fungal خصوصیات بھی دیکھی جاتی ہیں۔ یہ درختی (Migrane) کے لئے مفید ہے۔ یہ Anti allergen اثرات بھی رکھتی ہے اور ایک ایسی کام کی بوٹی ہے جو آرتھرائٹس، ذیابیطس، جلدی مرض، جھل اور اعصابی کالیف بھی کم کرتی ہے۔ دل کے درد کے امکانات کم کرتی ہے، بلڈ پریشر کو نارمل کرتی ہے۔ اس میں موجود Capsaicin تانی جوڑوں کا درد دور کرنے میں مددگار ہے۔ یہ اسٹیپک اور اسٹیپک بیکٹیریل خصوصیات رکھنے کے ساتھ ساتھ وزن کم کرنے اور دانتوں و مسوڑھوں کی بیماریوں کے خلاف بہترین ایجنٹ ہے۔

ذیابیطس کے حوالے سے ہونے والی حالیہ تحقیق کے مطابق یہ شراب کو میٹروئل اور خون میں شکر کی سطح کو کم کرنے کی صلاحیت سے بھرپور ہے۔ یہ اسٹیپک آکسیڈنٹ خواص کا حامل بھی ہے۔ اس میں موجود ایپتھن آئل اور ٹیلی پٹریٹ نظام ہائپر ٹینس، قیض کے مسائل درست کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

علا

یہ بھی افادیت کی حامل ہے۔ اسے سردی لگ جائے، کھانسی، دوسرے کیزے کو زور سے بچاؤ کا بہترین نسخہ سمجھا جاتا ہے۔ چھانکی ادویات میں کھانسی، سینے میں درد (angina) جراثیموں کی وجہ سے ہونے والے زخموں اور سانس کی تکلیف رفع کرنے کے لئے اسے شال کیا جاتا ہے۔

یہ بڑی صحت میں صحت مند bifidobacteria کو فروغ دینے اور نقصان دہ بیکٹیریا کی پیداوار کو روک دیتی ہے، جو کہ خوراک کا خضرہ ٹالتے ہیں۔ اس کے flavonoids قلمی بیماریوں کے خلاف خطرناک اثرات کرتے ہیں۔ یہ پیتھ کے کینسر کے لئے بھی مفید ہے۔

یہ مختلف بیماریوں کے علاج کے حوالے سے کئی اثرات دکھاتا ہے۔ اس کی محدود مقدار حاصل کھانے تو پیچ کے وزن میں بہتری آتی ہے۔ تحقیقات بتاتی ہیں کہ یہ خون کی گردش بہتر بنانے کے علاوہ رگوں اور شریانوں کی صحت برقرار رکھتا ہے۔ یہ کھانسی، سردی اور سینے کی جھڑن کے لئے موثر ہے۔ کیسٹرو پائیزم لگنے کے خلاف مزاحمت کرتا ہے اور معاشی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔ اس میں موجود hyper thyroid کے لئے بہترین ہے۔ اس کا دھان C مسوڑھوں سے خون جاری ہونے، زخموں کو ہرے ہونے سے روکتا ہے۔ یہ رگوں کی دیواروں میں جمع ہونے والے لاپرواہی (خراب) کو میٹروئل اور aortic plaque کو مؤثر طریقے سے کم کرتا ہے، جو کہ دل کی حفاظت اور قلمی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا باعث ہے۔

اسٹینڈنگ اور بیکٹیریل بیماریوں کے لئے بھی اچھا مانا جاتا ہے۔ یہ پیٹ، سینے، شالے کی کالیف اور بڑی آنت کے کینسر کے خلاف اثر دکھاتا ہے۔ دانتوں کے درد میں مؤثر ہونے کے ساتھ خون میں شال شکر کی سطح کو وزن میں رکھتا ہے۔

ادرک

آپو ریڈک طرف علاج میں اسے سینے کے امراض کے لئے انتہائی مؤثر دوا خیال کیا جاتا ہے۔ یہ میل انضمام کی بہتری کے لئے حیرت انگیز خصوصیات سے مالا مال ہے۔ گیس، بدبوشی، جلی کے علاوہ sinus کے لئے کارآمد دوا ہے۔ پھوس اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ ادرک کی چائے علق ورتاک میں جکڑا ہوا بہم نکالنے میں مددگار ہے۔

آپ بھی جانے کہ زمانہ قدیم سے ان مصالحوں کو کھانوں میں شال کئے جانے کی وجوہات کیا ہے؟

ہمارے جسم کے لئے ضروری معدنیات میں سے ایک ہے۔ یہ جسمانی میں آل کے توازن کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اعصاب کو بہتر کرتا ہے۔ یہ کینسر اور دوسرے معدنیات کو خون میں جذب کرنے کے لئے بہت اہم ہے۔

جس کم نمک کے طبی اثرات بھی سامنے آتے ہیں وہیں نمک کے زیادہ استعمال سے دل کی بیماریاں، شہید تیزابیت اور کینسر جیسے امراض بھی ہو سکتے ہیں۔ چھوٹے بچے جو جگہ فوڈ میں نمک نہیں لگاتے اور بڑے بچے جگہ کرکھانے کی عادت پڑ جاتی ہے تو انہیں بلوفت کی عمر سے ہی مختلف کالیف غیر مناسب لے کر استعمال میں آتا ہے۔ اس سے احتیاط کی جائے تاکہ بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکے۔

بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ اسے مختلف امراض کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ جراثیم، بخار، جگے کی خرابی، بواسیر، جلی، بدبوشی، گیس، اسہال اور گھٹیا پیسی کے علاوہ sinus کے لئے کارآمد دوا ہے۔ پھوس اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ ادرک کی چائے علق ورتاک میں جکڑا ہوا بہم نکالنے میں مددگار ہے۔





# گرمی آئی تو کیا ہوا؟ پھولوں سے تازہ چہرے اب بھی نظر آئیں گے

آپ اپنی دلکشی اور تازگی برقرار رکھنے اور خوبصورت نظر آنے کے لئے مینے دہنیے بعد پارکار کا رخ ضرور کرتی ہوں گی اور پھر وہاں سے فیشل، کلیمنگ اور ماسک وغیرہ کے استعمال کے بعد ہی آپ کی جلد تروتازہ دکھائی دیتی ہے، لیکن ہر روز تو کوئی حادثہ یا پارک میں جاسکتی اور پھر اس فیشل کے اثرات بھی چند روزی رہتے ہیں اور کچھ روز کے بعد جلد دوبارہ ویسی ہو جاتی ہے جیسی کہ پہلے تھی۔ طبعاً ہر شخص کا کام کے لئے وقت کے ساتھ ساتھ جلد بھی دگرگوار ہوتا ہے اور گہری بچت بھی خراب ہوتا ہے۔ اور حاضر میں مہنگائی بھی سب کی سب سے زیادہ تازگی اور تازگی کے لئے اپنی اپنی معیار اور قابلیت کی بنیاد پر خدمات کے معاوضوں میں اضافہ کر دیا ہے جو کہ عام آدمی کی نفی سے بہت دور ہیں۔ اپنے چہرے کی دلکشی کسی کا خواب ہوتا ہے لیکن آپ اس خواب کو حقیقت بنانے والی اور ہم اپنے قدرتی حسن اور خوبصورتی کو اپنی غفلت اور پیچھے نہ رہنے دیں۔

ہماری بات

ہر انسان کی جلد کی اپنی ہی مختلف ہوتی ہے جس کے بارے میں جاننا نہایت ضروری ہے۔ ہماری جلد کی تین اقسام ہیں۔ نارمل، خشک، روغنی۔ جلد کی ہر قسم کی نگہداشت مختلف ہوتی ہے۔

نارمل جلد

نارمل جلد قدرت کا بہترین تحفہ ہے کیونکہ یہ دیکھنے میں نرم و ملائم نظر آتی ہے اور اس کی دیکھ بھال کے لئے زیادہ جتن بھی نہیں کرنے پڑتے بلکہ دن میں دو تین بار تازہ پانی سے منہ دھو لیں اور ایک دفعہ اچھا فیس واش استعمال کر بیٹھا ہی بہتر ہوتا ہے۔

خشک جلد

جلد کی اوپری سطح بہت کمزور اور نازک ہوتی ہے۔ اس کی تازگی بھال رکھنے کے لئے اچھے سوچے سمجھے لوشن کا استعمال کرنا چاہئے۔ چہرے پر دودھ کریم، روغنیات وغیرہ کا استعمال چہرے کی تازگی کو بھال رکھتا ہے۔ خشک جلد بہت کمزور ہوتی ہے اس پر موسمی اثرات بہت جلد نمایاں ہوتے ہیں اس لئے موسم کے بدلنے کی ضمنی مانند پڑنا ضرور ہو جاتا ہے، اس لئے تھوڑی مدت اور توجہ آپ کے ضمنی مانند بھی پڑنے دیتی۔

روغنی جلد

جلد روغنی ہوتی جلد کے مسام کھل جاتے ہیں اور ان میں گرد و غبار جمع ہو کر دھت خراب کرتے ہیں اور چہرے پر کیکل مہاسے، دانے نکل آتے ہیں جن کی نگہداشت نہ کی جائے تو نشان چھوڑ جاتے ہیں اور چہرہ بد نما لگنے لگتا ہے۔ روغنی جلد کی نگہداشت قدرے زیادہ کرنی پڑتی ہے۔ 2 یا 3 گھنٹے بعد تازہ پانی سے منہ دھونا اور صاف کاشن کے کپڑے سے خشک کرنا چاہئے۔ روغنی جلد کے لئے آکس فری فیس واش استعمال کرنا چاہئے، کلیمنگ کرنی چاہئے تاکہ جلد کے مسام صاف رہیں اور ان میں جمع گرد نکل آئے۔ روغنی جلد کی مالک خواتین کو اسٹیم لینا چاہئے یا نہیں، اس بات کا فیصلہ پویشی پر چھوڑ دیں کیونکہ pores کے کھل جانے کے بعد کی حقیقت نہ کرنے کی صورت میں چہرہ زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ پیسے کا سٹیکس کا استعمال زیادہ نہیں کرنا چاہئے جن میں حیوانی پستانی کی زیادتی ہو کیونکہ اس سے چہرے پر روغن کی زیادتی ہو جاتی ہے اور دانے نکل آتے ہیں۔

چہرے کی نگہداشت

جلد کی قسم خواہ کبھی ہی کیوں نہ ہو اسے دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ مہنگائی اور وقت کی کمی کی وجہ سے خواتین پارلرشیں یا سٹیکس لیکن وہ اپنے حسن کو برقرار رکھنے کے لئے بازار سے مختلف قسم کی رنگ گور کرنے والی کیمیں لاکر استعمال کرتی ہیں جس سے وقتی طور پر ان کو کم قیمت میں پارلر جیسے نتائج میسر ہو جاتے ہیں



درمیان غلی میں ان سے پینا چاہئے کیونکہ اس وقت سورج اپنے جوں پر ہوتا ہے۔ ایسی خواتین جو کہ جاب کرتی ہیں ان کو چاہئے کہ اپنے آپ کو ان معر شاعوں سے بچانے کے لئے گھر سے نکلنے وقت SPF یا قصاب وغیرہ کا استعمال لازمی



ہوم فیشل ٹریٹمنٹ میں ایسی تمام چیزیں ہوتی ہیں جن سے چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے اور پیسے کے ضیاع سے بچت ہو جاتی ہے

میتا تاکہ ان کی جلد متاثر نہ ہو اور رنگ ماند نہ پڑے اور زیادہ سے زیادہ پانی کا استعمال کریں۔ جسم میں پانی کی کمی جلد کی تازگی کو ماند کرتی ہے۔

ان کی صورت کا استعمال

جن خواتین جو کہ اپنے چہرے کی رونق کو برقرار رکھنا چاہتی ہیں ان کو چاہئے کہ اپنے لئے ضرورت وقت نکالیں اور پری ہر مہینہ معونات کے استعمال سے چہرے کی دلکشی اور رونق کو برقرار رکھیں۔ فوٹو میں ہم نے ان اور سادہ فیشل کی ترکیب دے رہے ہیں، خود بھی استنادہ کریں اور دوسروں کو بھی یہ مشورہ

آپ کی فرمائش

گھر میں کم پیسوں میں اپنے چہرے کو چمکا کر، روشن رکھ سکتے ہیں۔ ہوم فیشل ٹریٹمنٹ میں ایسی تمام چیزیں ہوتی ہیں جن سے چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے اور پارلر جانے اور پیسے کے ضیاع سے بچت ہو جاتی ہے، اس میں بھی پارلر ٹریٹمنٹ کی طرح کلیمنگ، اسکن ڈائمنڈ، ماسک اور ٹونر وغیرہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ پارلر میں استعمال کی جانے والی پیشہ کیمیں کیسائی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں لیکن گھر میں کوئی چیز بازاری کیمیکل والی استعمال نہیں ہوتی بلکہ آپ نے اپنی تھوڑی سی محنت اور پیسے خرچ کر ہی بنائی ہوتی ہیں لیکن اس کا فائدہ بھی اتنی ہی ہوتا جیسے جتنا آپ پارلر جا کر زیادہ سے زیادہ کر کے حاصل کر سکتی ہیں۔

ماسک

کلیمنگ کا مطلب جلد کو صاف کرنا ہے تاکہ ان میں کسی جی میل نکل جائے اور مسام کھل کر صاف ہو جائیں۔ تازہ دودھ جس کو اسکی اپالی نہ دیا ہو اسے کاشن کی مدد سے ہلکا ہلکا چہرے پر ملنے سے بہتر ہے۔ چہرے کی دھو کر صاف ہو جاتی ہے اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لینا چاہئے، منہ ہر طرح کی گرد

سے صاف ہو جاتا ہے اور اس مقصد کے لئے نہایت کم مقدار میں دودھ لیا جاسکتا ہے۔

ماساج اور اسکرپنگ

ماساج فروش میں کچھ نہ کچھ تو اب بھی مارکیٹ میں موجود ہے۔ اگر ماساج فروش کے چھلکوں سے ماساج کیا جاتا تو ہوتا ضرور کر لیں۔ کلیمنگ کے بعد جلد کو ماساج کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کے لئے بکترے کے چھلکے سکامیں پھران کو پس کر لیں، اس ماسک کو آہستہ کی طرح استعمال کریں۔ یعنی اگر جلد خشک ہے تو بالائی یا دودھ اور عرق گلاب میں ملا کر استعمال کریں۔ اسکرپنگ کرنے کے لئے زیادہ توجہ ٹھوڑی، ناک اور پیشانی پر دیجئے اور نرم ہاتھوں کا استعمال کریں۔ جلد کو روز بروز دیر سے نہ کر لیں اس کا دورانیہ 15 سے 20 منٹ سے زیادہ نہ ہو، پھر نیم گرم پانی سے منہ دھو لیں۔ چہرے پر ماساج کے لئے ہاتھیں زچون اور ہادام کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے اور اگر جلد روغنی ہے تو ہاتھوں کے چند قطرے ساتھ شامل کر لیں۔

ماسک

چہرے پر اچھے ماسک کا استعمال بھی کیا جانا چاہئے جس سے رنگت بھی نکھر آئے۔ اظہر کی سفیدی میں ہادام کا پاؤڈر ملا لیں۔ اس ماسک کو چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں اور 15 سے 20 منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں۔

تازہ جلد کے لئے

خشک دودھ ایک چائے کا چمچ، جو کا آٹا اور عرق گلاب ملا کر گاڑھالپ بنالیں اور چہرے پر لگائیں۔ یہ عمل ہفتے میں دو سے تین بار کریں، چند دن میں چہرے کی رونق بھال ہو جائے گی۔

خشک جلد کے لئے

گاڑھالپ کاشن کریں اور اس میں تھوڑی سی بالائی شامل کریں۔ بالائی میسر نہ ہو تو روغن زچون ملا کر کس کر لیں یا تھوڑا سا شہد ملا کر گاڑھالپ بنا کر چہرے پر لپ کریں۔ 10 سے 15 منٹ بعد ہلکا ہلکا رگڑ کر اتاریں، اس سے رنگت نکھرے اور بے داغ ہو جائے گی۔ گلاب کی چٹاں لے کر انھیں باریک بنالیں اور اس میں ایک چمچ پیسے کا گودا ملا لیں اور تھوڑی سی ہلدی بھی شامل کریں اور اس کا لپ بنا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں۔ ہفتے میں 2 سے 3 بار اس ماسک کا استعمال کریں۔ اتارنے کے لئے نیم گرم پانی کا استعمال کریں۔

ٹونر

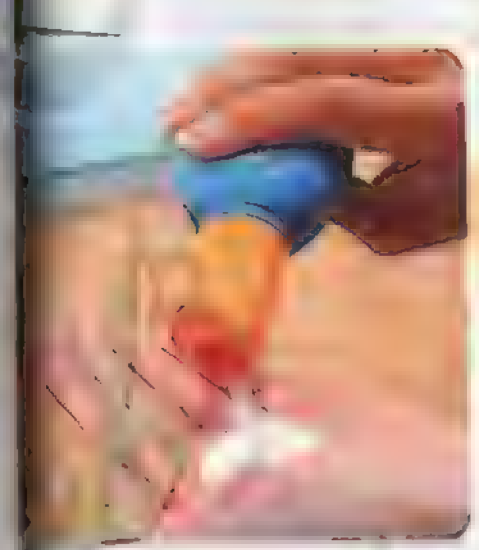
چہرے سے ماسک اتارنے کے بعد جلد کو ٹون اپ کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جلد زیادہ دیر خوش رنگ اور دلکش پھولوں کی طرح کھلی دکھائی دے۔ عرق گلاب کو جلد پر ٹونر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کلیمین لیون کا رس اور عرق گلاب کو ہم وزن ملا کر چہرے پر لگانے سے چہرہ شاداب نظر آتا ہے۔ تازہ ٹنٹ کے سلائس کاٹ کر فریج میں رکھیں اور ماسک اتارنے کے بعد ٹونر کے طور پر استعمال کریں آپ کی رنگت سرخ و سفید نظر آئے گی۔ گاڑھالپ جوس نکال کر اسے چہرے پر کاشن کی مدد سے ٹونر کی طرح استعمال کریں۔ آپ کا چہرہ سرخ و سفید ہو جائے گا۔ کلیمین کا پانی بھی ٹونر کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

قدرتی آٹھ کا استعمال

رنگت کو نکھارنے، نہ کشش اور دلکش لگنے کے لئے قدرتی اشیاء کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے جس کا کوئی نقصان نہیں، اس کے ساتھ روزانہ نہانا، پاک صاف رہنا، اچھے صابن کا استعمال کرنا بھی دلکشی اور کار بڑھاتا ہے۔

ہوم فیشل علی احتیاط

ہوم فیشل جانے کے لئے چیزیں معیاری ہونی چاہئیں۔ چہرے کی جلد کو آرام اور آہستگی سے ماساج کرنا چاہئے۔ جن خواتین کو دانے لگنے کا مسئلہ ہے وہ بالائی کی جلد لیون کا استعمال کریں۔ چہرے پر زیادہ گرم پانی کا استعمال نہ کریں۔ ماساج کرنے کے لئے ہاتھوں کو چمچے سے اوپر کی طرف لائیں اور پھر واپس نیچے کی طرف نہ لائیں۔ چہرے پر زیادہ تیز ٹیکلز والے صابن کے استعمال سے پرہیز کریں۔ فیشل کرنے کے فوراً بعد چہرے کے سامنے مت جائیں اور زیادہ گرم جگہ پر نہ بیٹھیں تاکہ پسینہ نہ آئے اور دوبارہ جلد کے مساموں میں میل نہ بھرے۔ سورج کی شعاعوں سے چہرے کو خاص کر بچائیں۔ ماساج کا دورانیہ 3 سے 5 منٹ رکھیں تاکہ جلد خراب نہ ہو۔



روغنی جلد کی نگہداشت زیادہ کرنی پڑتی ہے۔ 2 یا 3 گھنٹے بعد تازہ پانی سے منہ دھونا اور صاف کاشن کے کپڑے سے خشک کرنا چاہئے

ان کیمیں کا زیادہ استعمال چہرے کی جلد کی قدرتی خوبصورتی کو ختم کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کو مختلف بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے، جلد کی جگہ تھپ تھپ ہوتی ہے اور حساس ہو جاتی ہے جو موسمی اثرات برداشت نہیں کر پاتی اور رنگت ماند پڑ جاتی ہے۔

اچھی غذا کا استعمال

انسانی جلد تروتازہ اور شاداب رکھنے کے لئے دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ اچھی غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنی خوراک میں تازہ میزبان اور پھلوں کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے۔ ہر بچے والی میزبان جلد تروتازگی رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ جلد کی تازگی اور دلکشی کے لئے تیز صاف کرنے والی اشیاء پرہیز کیا جائے۔

دھوپ انسانی جسم کی اہم ضرورت ہے۔ سورج کی شعاعیں وٹامن D کا ذخیرہ ہیں لیکن زیادہ دھوپ جلد کو دھوپ میں رہنا نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ سورج سے نکلنے والی UV شعاعیں جو کہ 11 سے 3 بجے کے



# ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

• ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے آن لائن ڈسکاؤنٹ پاسز

• ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر

• اس کے ساتھ ساتھ بھارت، بھارت اور تھائی ملاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ

حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے

پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



# آج کیا پکائیں؟

جمعہ	پکن ساؤتھ انڈین ٹا کوٹا ریش	02	ہفتہ	پکن رنگ لوف موساکا	03	اتوار	پنڈر پنا کڑا ہی آلو	04	منگل	رائل پکن میکسین سبر	05	پنڈر	اپ سائیز ڈاؤن پکن برنج	06
جمعرات	پکن چٹا ہاڑی بنانا اینڈ والٹ بریڈ	07	جمعہ	پاستا و میٹ ہالو چٹپٹا جام	08	ہفتہ	ہری پیاز اور مٹولی کے پراٹھے پران پوٹو فرائیڈ	09	اتوار	دال بوبہار فٹ پائی	10	منگل	بھنڈی والی کڑا چٹا دھواں گوشت	11
بدھ	انڈے چھوٹے پکن لیور ہاڑی	13	جمعہ	بڑیاں پلاؤ کڑا ہی گردے	14	جمعہ	حلوہ پوری کباب دلیہ	15	ہفتہ	مکھنی کوٹھے کیری کی بہار	16	اتوار	جالی کباب کیری والی دال	17
منگل	سٹیمڈ بکری کی سس مائونٹو	18	بدھ	کوکٹ دال جروا دلی پکن	19	جمعہ	پرائز فیک شکر قند کا حلوہ	20	جمعہ	پنڈر تاجین پکن میٹ فریڈ	22	اتوار	منٹن میسوری جیلی پش	24
منگل	فٹ نہاری ہاٹ بنانا سولے	25	منگل	بنگالی پکن پوٹو شہ برات آتش حلوہ	26	بدھ	منٹن دال پلاؤ دی کی ترکاری	27	جمعہ	کڑا ہی آلو کباب حلاہ	28	منگل	پیشکپو پیٹھے کی منڈائی	30

## ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

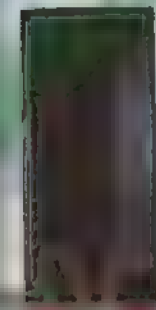
Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا براڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_





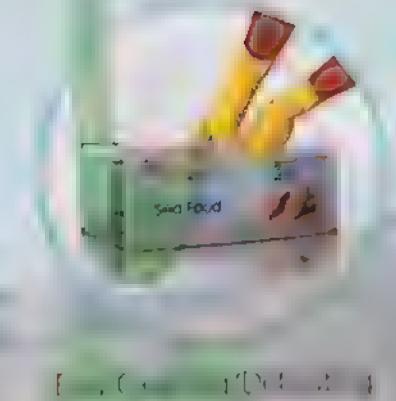
# Vertical Freezer Convenience with style!



Assumes 33% lesser floor  
space as compared to a chest  
freezer of the same size



30% more space as compared  
to any other vertical freezer of  
the same size



## ٹاٹا کوٹا رٹ

### ترکیب:

- ٹاٹا بنانے کے لئے بڑے پائے میں میدہ ڈالیں اور اس میں نمک اور الائچی کا تھوڑا سا ڈال کر ملائیں
- جب وہ بھر بھرا (ڈبل روٹی کے چورے کی طرح) ہو جائے تو اس میں تھوڑا سا تھوڑا سا خشک پانی ڈال لے ہوئے اسے گوندھ لیں اور ٹکڑوں کے سیکے پکڑے
- ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- تیلے میں باریک چھپ کی ہوئی پیاز، لہسن، نمک، کالی مرچ اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- لٹا کر مشورے مرچ، مشورے اور زیتون کو بھی کاٹ کر رکھ لیں
- فریجنگ چین میں ایک کھانے کا چمچ الائچی اور ایک منٹ گرم کریں اور اس میں مصالحہ لگا ہوا قیر ڈال کر تیز آگ پر پانچ سے سات منٹ
- فرائی کریں
- پھر اس میں تمام سبزیاں ڈال کر ایک سے دو منٹ مزید فرائی کر کے چھپے سے اٹار لیں۔ یہ فلنگ تیار ہے
- گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے بڑے بنا کر تیل میں اور ٹاٹا کے ساتھ گندھے کو پختا کر کے اس میں لگا دیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180C پر گرم کر لیں اور ان ٹاٹا کو اس میں دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- پھر اس میں دو کھانے کے چمچ تیرکی ہوئی فلنگ ڈال دیں اور دوبارہ سے اوون میں رکھ کر پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں

### پریزنٹیشن:

ان کو اوون سے گرم گرم نکال کر شام کی چائے پر پیش کریں اور چائے کے پیچ بکس کے لئے استعمال کریں۔





## اپ سائڈ ڈاؤن پائی

### ترکیب:

- تھے کو جو کر چھتی میں رکھ کر خشک کر لیں، چکن بریسٹ کے پتے پارے کاٹ کر کھل کر رکھ لیں
- ایک چائے کا چمچ اور گھسن ورنک مل کر چکن کے پاروں پر لگا دیں
- پیاز کو ہاکل، دیک چپ کر کے، دھک، ہین، نمک، کالی مرچ اور اٹھ سے کی زردیوں کے ساتھ تھے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- مشرو کو ہار دیک چپ کر کے کش کئے ہوئے چیز میں ملا کر رکھ لیں
- اودن کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور رنگ بن میں برش کی مدد سے ڈالڈا کو گلاب آئل لگا لیں
- سب سے پہلے رنگ بن میں چکن کے پارے رکھیں، پھر اس پر چیز کا کچھ پھیل کر ڈالیں اور اس پر صاف ملا ہوا قیر ڈال کر ککڑی کے چمچ سے اچھی طرح دبا دیں تاکہ بیک ہونے کے بعد نکالنے میں آسانی ہو۔ آخر میں پف پیسٹری کو تیل کر اس کو اوپر سے کوڑ کر دیں
- اودن میں رکھ کر چائیس سے پٹالیں منٹ کے لئے بیک کر لیں، نکال کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر الٹ کر نکال لیں

### پریزنٹیشن:

اس منفرد اور مزیدار پائی کو گرم گرم پیش کریں۔

### نوٹ:

یوں تو پف پیسٹری ہزار سے پا آسانی دستیاب ہوتی ہیں لیکن اگر گھر میں نہ پاتا چاہیں تو ایک پیالی میدے کو چنگی بھرنک ڈال کر گوندھ لیں، پھر اسے لہائی میں تیل کر اس پر آدھی پیالی ڈالڈا (VTF) پٹی (نرم کیا ہوا) پھیلا کر لگائیں اور اسے تین جہ میں فولڈ کر لیں۔ خشک میدہ چھڑک کر پلاسٹک میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھیں، نکال کر دوبارہ تیل کر فولڈ کر لیں۔ دس سے تین مرتبہ فریج میں رکھنے کے بعد یہ پف پیسٹری تیار ہے۔

## رائل چکن

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور گرے کٹنگ لیں، ایک بڑے چین میں نمک، لہسن، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ، سفید مرچ، مارجرین یا مکھن اور لیموں کارس ڈال کر ملا لیں
- اس یکسر سے چکن کو میرینٹ کر کے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اودن کو 180°C پر بیس سے پچیس منٹ پہلے گرم کر لیں
- ڈالڈا (VTF) پٹی کو پینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدہ میں بیٹنگ پاؤڈر ڈال کر دو مرتبہ چھان لیں
- پھر میدے میں چنگی بھرنک، کالی مرچ، تھم پ، ڈور اور ڈالڈا (VTF) پٹی ڈال کر ہلکے ہلکے اگلیوں کی مدد سے بھر بھرا لیں یعنی اس کی شکل ذیل روٹی کے چور سے کی طرح ہو جائے
- تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کو گوندھ لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- میرینٹ کی ہوئی چکن کو بیٹنگ ٹرے میں رکھ کر پٹیس سے چائیس منٹ کے لئے بیک کر لیں، پھر اودن سے نکال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں
- گندے ہوئے میدے کو ہلکا خشک میدہ چھڑک کر روٹی کی طرح تیل لیں، پہلے اس پر کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں پھر بیک کی ہوئی چکن کو درمیان میں رکھ کر سب طرف سے پینٹ کر روٹی کو بند کر دیں
- بیٹنگ ڈش کو ہلکا سا ڈالڈا (VTF) پٹی لگا کر اس میں یہ چکن رکھ دیں، اودن کو بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں
- چکن کو چائیس سے پٹالیں منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں، جب اوپر سے اچھی طرح سنہری ہو جائے تو اودن سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

اس زبردست چکن کو حسب پسنائلی ہوئی یا بیک کی ہوئی سبز یوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

ایک کلو	ثابت چکن
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	لہسن پ ہوا
ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ پٹی ہوئی
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ پٹی ہوئی
چار کھانے کے چمچ	لیموں کارس
ڈیڑھ پیالی	میدہ
آدھی پیالی	چیز رچیز
آدھا چائے کا چمچ	تھام پاؤڈر
دو چائے کے چمچ	بیٹنگ پاؤڈر
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن
آدھی پیالی	ڈالڈا (VTF) پٹی





## بنانا اینڈ والنٹ بریڈ

### ترکیب:

- کیلوں کو چھیل کر پیس کر لیں اور ان پر دو چمچ چینی چھڑک کر رکھ دیں، اخروٹ کو صاف کر کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر دو مرتبہ چھان لیں، پھر بڑے پیالے میں رکھ کر اس میں براؤن شوگر، اخروٹ اور بیکنگ سوڈا ڈال کر ملا لیں
- انڈے کو ہلکا سا پیسٹ کر میدے میں ملا لیں اور ساتھ ہی دودھ اور کپلے ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی بنانے والا سا چمچ لے کر اس میں بڑے پیالے کاغذ لگائیں اور اس میں برش کی مدد سے ڈالڈا کو کنگ آئل لگائیں اور تیار شدہ کچر کو اس میں ڈال کر
- ایک مرتبہ بکھن کا ڈھیر یا زمین پر بھٹک لیں تاکہ سب طرف سے یکساں ہو جائے
- اوون کو 180C پر تین منٹ پہلے گرم کر لیں اور ساچے کو اس میں رکھ کر چالیس سے پچاس منٹ کے لئے بیک کر لیں، اوون سے نکالنے سے پہلے ایک
- مرتبہ تو تھک پک ڈال کر چیک کر لیں کہ مکمل طور پر پک چکی ہے
- دم ٹپر پر رکھ کر ٹھنڈی ہونے دیں پھر ساچے سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے سلائس کاٹ کر چائے یا کافی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تین پیالی (300 گرام)  
تین چمچائی پیالی  
ایک پیالی  
دو تین عدد  
تین چائے کے چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
دو عدد  
ایک پیالی  
حسب ضرورت

### ہوا:

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...



## چکن رنگ لوف

### ترکیب:

- ایک پیالی گرم پانی میں چینی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے ایک بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر رکھ دیں۔ اس پیالے کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم چمچ پر رکھ دیں
- چکن کی چھوٹی ٹوئیاں کر کے اسے لیٹن، بیک، لال مرچ، ذریعہ اور سر کے ساتھ میرینٹ کر کے دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرینجک چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر اس میں چکن کو تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں
- ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا کو کنگ آئل کو چین میں ڈالیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھوئیں، جب خوشبو آئے گے تو اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے آدھی پیالی پانی ڈال کر ملائے ہوئے چھ لیس سے اتار لیں
- اس دھات ساہل میں کش کیا ہوا چھ اور چکن کو ریڈ کر کے ڈالیں اور اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں اور مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا بھٹکا کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں، دھنیا، پودینہ، تلی، اجرائن اور پارسلے کو پارک کاٹ کر اس میں ملا لیں اور اس مکھن کو فیر میں ڈال کر ملا لیں
- فیر کے پیالے میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ اور چکن کا کچھ ڈالنے جائیں اور ملائے جائیں، نرم سا آگ کو تھک کر رکھ کر گرم چمچ پر رکھ دیں
- بیکنگ ٹرسے کو چکنا کر کے گندھے ہوئے آٹے کا بھرا ہوا کاس میں رکھیں، پہلے درمیان میں بیکن یا لکڑی کے چمچ کی مدد سے سوراخ کر دیں۔ پھر بیکن درمیان میں رکھ کر گھما لے جائیں تو وہ بیڑا رنگ کی شکل کا بن جائے گا۔ آخر میں اس میں تھوڑے تھوڑے قاتلے سے چھری سے کٹ لگائیں
- اوون کو 220C پر چندہ منٹ پہلے گرم کر دیں اور پھر اس رنگ کو چمچیں سے تین منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر سلاٹر کاٹیں اور چائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

میدہ  
چکن بریسٹ  
بیک  
پہا ہوا مکھن  
خلک فیر  
بیکنگ پاؤڈر  
چینی  
کٹی ہوئی لال مرچ  
سفید ذریعہ  
سرکہ  
چیز ریز  
ہرا دھنیا  
پودینہ  
تلی کے پتے  
اجرائن کے پتے  
پارسلے  
مارجرین یا مکھن  
ڈالڈا کو کنگ آئل



### ترکیب:

- بڑے سائز کے گول بیگن نے نیس اور دھوکرا جی طرح خشک کر لیں  
 دو کھانے کے بیچ ڈالنے اور مکمل بیگن اور شملہ مرچ پل دیں اور دون میں یا تو بے پردہ کر سب طرف سے سیکنگ لیں  
 بیگن کو کھنڈا کر کے پھیل لیں اور کاسٹے سے بھر دیں، ساتھ ہی شملہ مرچ کو بھی لٹکا لٹکا چل لیں  
 ایک پیالے میں ٹھنڈے، لیٹوں کا رس، نمک، کالی مرچ، پانی اور ڈیٹا ڈال کر لٹا لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے بھر دیں شال کر کے جائیں  
 جب اچھی طرح نمکس ہو جائے تو خوبصورت سے پیالے میں نکال لیں اور اوپر سے کٹا ہوا پارسلے چھڑک دیں۔

### طحسینہ اساس بنانے کے لئے :

آدمی بیانی سفید گل کو ہے پر بیومن لیں اور اس میں حسب ذائقہ نمک، سفید مرچ، دو کھانے کے چمچ لہسن کا رس، ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ اور ایک چمچ تھنی بیانی والا تیل ملا کر آئل ڈال کر فریڈ کر لیں۔

**پریزنٹیشن:**

چونکہ بریڈ کی سلاخیں کٹ کر پہلے سے سینک لی ہیں اور اوپر سے ڈاٹھا لیا گیا ہے۔ برش کر کے اس جام کے ساتھ پیش کریں۔

## اجزاء:

- یکن  
 شہ مریج  
 نمک  
 کالی مریج پس ہوئی  
 طحسید  
 لیوں کا رس  
 پانی  
 پارے باریکہ کتا ہو  
 ذالذوالحجہ

پرانز پوٹیو فراسید

### ترکیب:

- چھتھوں کو صاف دھو کر بھی طرح خشک کر لیں اور دونوں طرف کٹ لگائیں، ان کو پسینہ اور چائیزہنگ لگا کر پانچ سے سات منٹ کے لئے رکھ دیں۔  
• فرنیٹک چین میں ایک کونے کا ڈھانچہ **کونک** **کونک** **کونک** ڈال کر دھپائی آجی پرایک سے دو منٹ گرم کر دیں اور چھتھوں کو تیز آجی چدو سے تین منٹ فرانی کر کے نکال لیں۔  
• آلوں کو بال کریش کر لیں، پھر ادھیپا اور جری مرچوں کو ملا کر پاریک ٹیس لیں اور ان کو اپنے ہوئے آلوں میں ملا لیں۔ اس میں ساٹھویں ہنگ پسینہ، کالی مرچ، چائیزہنگ اور تھوڑا سا زل کر اچھی طرح ملا لیں۔  
• اظروں کو چھتھ کر ہلکا سا ہنگ اور سفید مرچ ملا لیں، پھر وہ اور ڈبل روٹی کا چورا الگ الگ رکھ لیں۔  
• آلو کے کچھرو کو کباب کی طرح ہاتھ میں رکھیں اور فرانی کئے ہوئے جھینگے کو اس میں لپیٹ دیں۔  
• پھر اسے پہلے میڈے میں روٹی کریں، پھر پائشیں ہوئے اظے میں اور آخر میں ڈبل روٹی کے چرے میں، اچھی طرح لتیز کر دیں سے پھر وہ منٹ کے لئے فرنیج میں رکھ دیں۔  
• کڑا ہی میں ڈالا **کونک** **کونک** **کونک** کو چارے سے پانچ منٹ گرم کر کے چھتھوں کو مٹھ فرانی کر لیں۔

چلی گارلک ساس بنانے کے لئے :

چین میں ایک سے دو کھانے کی بجائے **دو کھانے کا آکل** کو دو معانی آج پر صوفیہ کے لئے گرم کریں اور اس میں بسن اور لال مرچ کو ہلکا سا فرانی کریں پھر اس میں لٹاؤ کچھ اور لٹاؤ پیسٹ ڈال کر تین سے چار صوفی بھی آج چائیں۔ سادہ سے ہوئے سرکار ڈال کر ایک صوفی کھا کر تیس لیں، غصہ ہونے پر کھٹک شامل کریں۔

**پریزنٹیشن:**

ان حیدر آباد گرم گرم چیمپنوں کو دو چہرہ بات کے کھانے پر علی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔





## دال نو بہار

### ترکیب:

- دال اور لوہیا کو دو کھوکھم گرم پانی میں علیحدہ علیحدہ بھگو کر رکھ دیں، پھر پندرہ سے بیس منٹ بعد ابالے رکھ دیں
- پیاز، ٹماٹر اور لیمن کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- لوہیا کو درمیانی آگ پر صرف دس سے بارہ منٹ ابالیں اور سوڑکی دال میں ابال آئے پر بلدی ڈال کر اتنی دیر پکانیں کہ اسی طرح گل جائے
- اسے ٹکڑی کے سچے سے گھوٹ کر اس میں ڈیڑھ سے دو پیال پانی ڈال کر کھلی آگ پر پکے رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالنا **VTF** تھنی ڈال کر درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں لیمن اور پیاز کو سبز افری کر لیں
- پھر اس میں لال مرچ، دھنیا اور زیرہ ڈال کر پانی کا چھٹا دیتے ہوئے بھونیں اور اس میں ٹماٹر شامل کر دیں
- اس مصالحے کو اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر گل جائے، پھر اس میں ابلی ہوئی لوہیا ڈال کر بھونیں اور اس کو سوڑکی دال میں ڈال دیں
- گرم مصالحہ چمک کر کھلی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

اس منفرد آل کو گرم گرم دال میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور برے دھنیے سے سجائیں اور اچھے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- سوڑکی دال
- سفید لوہیا
- نمک
- لیمن کے جوسے
- ٹماٹر
- پیاز
- پیسی ہوئی لال مرچ
- پیسا ہوا دھنیا
- بلدی
- پیسا ہوا گرم مصالحہ
- ڈالنا **VTF** تھنی
- ایک پیالی
- آدھی پیالی
- حسب ذائقہ
- چار سے چھ عدد
- دو عدد درمیانے
- ایک عدد درمیانی
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ



## ملائی چکن مصالحہ

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- زیرہ اور ہری مرچوں کو سونا سونا کوٹ لیں، دوہی کو چھینٹ کر اس میں نمک، ادک، لیمن، کالی مرچ اور ٹماٹر کا ہوا مصالحہ ملا لیں
- چکن کو اس مصالحے سے ہیر پھیر کر کے کم از کم تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- چکن کو تین میں ڈال کر پکے رکھ دیں، شروع میں تین سے چار منٹ آگ تیز رکھیں پھر درمیانی آگ پر بارہ سے پندرہ منٹ پکالیں
- علیحدہ چین میں ڈالنا **VTF** اگل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور چکن کو اس میں ڈال کر بھونیں۔ ساتھ ہی دودھ کا پاؤڈر چھڑکتے جائیں
- جب دودھ کا پاؤڈر سارا ڈال دیا جائے تو ڈھک کر کھلی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم دال میں نکال کر تھوڑا سا ہوا دھنیا چمک دیں اور حسب پسند چٹائی یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

- ایک کلو
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- چار سے چھ عدد
- ایک پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- تین سے چار کھانے کے چمچ





## چٹا دھواں گوشت

### ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر خشک کر لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ دہی میں اورک، لہسن، نمک لال مرچ، دھنیا اور کالی مرچ ملا لیں
- بجڑوں کو دو روٹیوں میں گرم پانی میں بھگو دیں اور ایک گھنٹے بعد ہاتھ رکھ دیں، اچھی طرح گل جائے تو چوبیس سے اتار کر رکھ لیں
- گوشت کو دہی کے تیل سے مرینٹ کر لیں۔ کوئلے کا چھوٹا سا ٹکڑا لے کر چوبیس پر دھک لیں اور گوشت کے درمیان میں رکھ کر اس پر دو کھانے کے کچ
- الٹا VTF ہاتھی ڈال دیں۔** اسے ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- علیحدہ بین میں **الٹا VTF ہاتھی** کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرما کر لیں
- گوشت میں سے کوئلے کا ٹکڑا لے کر اسے پیاز والی دھنکی میں ڈال دیں، اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر بجلی آگ پر پکے رکھ دیں
- گوشت گل جائے تو اس میں ابلے ہوئے پٹے ڈال دیں اور پودیم، چڑک دیں، ڈھک کر بجلی آگ پر پختی و برہم کے لئے پورے گھنٹے علیحدہ ہو جائے

### پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر پیاز کے ٹکڑوں سے سجائیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
سفید پٹے	ایک پیالی
اورک، لہسن پتہ ہوا	ایک کھانے کا کچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
دہی	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا کچ
پا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا کچ
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	ایک چائے کا کچ
پودیم، باریک کٹا ہوا	آدھی ٹمبی
<b>الٹا VTF ہاتھی</b>	آدھی پیالی

## چکن لیور ہانڈی

### ترکیب:

- بجلی کو صاف کر کے ٹھنڈے پانی سے دھو لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- بجلی کو پانی سے نکال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں، پانی میں ڈال کر نکال لیں
- پیاز اور مرچ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، لہسن کو بھل لیں اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- ایک چین میں مارجرین یا بھنڈا ڈال کر اس میں آدھی پیالی پانی اور پیاز ڈال دیں، ڈھک کر بجلی آگ پر سات سے آٹھ منٹ پکا لیں
- چوبیس سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کریں اور اس میں مرچ اور تاریل ڈال کر اسے بیٹنڈر میں بیٹنڈ کر لیں
- مٹی کی ہانڈی کو بجلی آگ پر دس سے بارہ منٹ گرم کریں اور اس میں **الٹا کوئلے آئل** ڈال کر اس میں کچلا ہوا لہسن ڈال کر فرائی کریں
- خوشبو آنے پر اس میں لال مرچ، ہلدی اور بجلی ڈال کر تھوڑی سی آگ پر تیز کر کے بھو لیں
- دوسری طرف فریجنگ چین میں پیاز والا کچر ڈال کر دس سے آٹھ منٹ گرم کریں اور پانی خشک ہو جائے، پھر اسے بجلی والی ہانڈی میں ڈال دیں
- ہلکا سا بھون کر اس میں کٹا ہوا زیرہ، بجلی اور گرم کریم شامل کریں اور پانچ سے سات منٹ بجلی آگ پر دم پر رکھ دیں۔

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور جھٹ پٹ بننے والی بجلی کو ہانڈی میں ہی رکھ کر گرم گرم پرائیوں کے ساتھ پیش کریں۔

### ادویہ:

- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- چوبیس عدد
- دو عدد درمیانی
- تین عدد درمیانی
- آدھی پیالی
- ایک کھانے کا کچ
- ایک چائے کا کچ
- ایک کھانے کا کچ
- ایک کھانے کا کچ
- دو کھانے کے کچ
- دو کھانے کے کچ
- آدھی پیالی
- ایک پیالی
- آدھی پیالی





## کباب دلپسند

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو یکساں فریئر میں رکھ دیں تاکہ سخت ہو جائے اور کانٹے میں آسانی ہو پھر اس کی لمبائی میں چھاس کاٹ لیں
- ٹماٹو کو اوپر سے سر اٹھ کر پیچھے سے کٹ لگائیں اور ڈھک کر اتنی دیر پکانیں کہ ٹماٹو کا پانی خشک ہو جائے اور وہ اچھی طرح گل جائے
- چمکا کال کر ٹماٹو کو پینڈ کر لیں اور پکا کر کاٹ کر حار سا پیسٹ بنالیں۔ پیاز، تاریل، پتے، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو کاٹ کر پیس لیں
- چٹنی دانہ میں کر پیاز کے کچھر میں ملائیں اور اس میں دی، ٹماٹو کا پیسٹ اور تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوٹنگ آئل** بھی شامل کر دیں
- اور ک ہلن اور سر کھلا کر اچھی طرح مہرینٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر اسے پیاز کے کچھر میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اس چکن کی پیچوں کو شاشک اسٹیک میں پودیں تاکہ پختے ہوئے سکرے سے محفوظ رہے اور چائیں تو کوکوں پر سینک لیں یا 180°C پر گرم کئے ہوئے اودن میں میں سے بھجیں منٹ کے لئے بیک کر لیں
- درمیان میں برش کی مدد سے **ڈالڈا کوٹنگ آئل** لگاتے جائیں

### پریزنٹیشن:

ٹاپر میں رکھ کر دی اور ٹماٹو کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

- ایک کلو
- حسب ذائقہ
- دو کھانے کے چمچ
- دو سے تین عدد
- دو سے تین عدد
- تین سے چار کھانے کے چمچ
- تین سے چار کھانے کے چمچ
- آدھے سے دس عدد
- آدھی گلی
- ایک چائے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- آدھی پیال
- حسب ضرورت

## کڑا ہی گردے

### ترکیب:

- گردوں کو دھو کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پھر تین میں پانی اٹا لئے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں گردے ڈال کر تین سے چار منٹ ابالیں
- چھتی میں ڈال کر اوپر سے ایک مرتبہ گرم پانی بہا دیں اور صاف تیار کرنے تک ڈھک کر رکھ دیں
- کڑا ہی میں **ڈالڈا کوٹنگ آئل** کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ہلن کے جوڑوں کو کچل کر ڈالیں، دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں ذریعہ، ہلدی، لال مرچیں ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹ دیتے ہوئے بھوئیں
- پھر اس میں نمک، فی فر کا پیسٹ اور ابے ہوئے گردے ڈال کر دس اور ڈھک کر کھلی آگ پر پختے رکھ دیں، پھر وہ سے میں منٹ بعد جب گردے گھنے آجائے تو وہی پیسٹ کر ڈال دیں اور آگ تیز کر کے اتنی دیر بھوئیں کر دی کہ پانی خشک ہو جائے اور تیل علیحدہ ہو جائے
- ہرا دھنیا اور سویا کو، ایک کٹ کر ڈالیں اور بڑی ہری مرچیں ڈال کر ڈھک دیں، بکلی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر تار لیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار کڑا ہی کو گرم گرم ڈش میں نکال کر برنج یا ناشتے میں پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- بکرے کے گردے
- نمک
- اور ک
- ہلن
- سویا
- ٹماٹو کا پیسٹ
- پسی ہوئی لال مرچ
- ہلدی
- سفید زیرہ
- دی
- ہری مرچیں
- ہرا دھنیا
- **ڈالڈا کوٹنگ آئل**
- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- دو آج کا کلو
- چھ سے آٹھ جوئے
- ایک کھانے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- آدھی پیال
- حسب پسند
- حسب پسند
- آدھی پیال





## گرلڈ چکن و دینگو چلی ساس

### ترکیب:

- چکن کی بوٹیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں اور پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ سوئف کو پیس کر رکھ لیں
- تین میں ڈالنا کھانا آج پر ایک سے دو سوئف گرم کریں اور اس میں کڑی پتے اور رانی ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں پیاز کو کٹی دیر فرائی کریں گھوٹنگی ہی نرم ہو جائے
- اس میں بسن اور چکن ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر اس پر نمک، مال مرچ اور سوئف ڈال کر ملائیں
- ڈھک کر بلی آج پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### ساس بنانے کے لئے:

- کالی مرچ اور رانی کو سونا ٹاٹ لیں اور تین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالنا کھانا آج پر ایک سے دو سوئف گرم کریں اور اس میں کڑا لیں
- اس میں آم کا گودا اور کھلا ہوا درک ڈال دیں، بلی آج پر پانچ سے دو سوئف گرم کریں اور اس میں کڑا لیں
- پھر اس میں نمک، مال مرچ، جینی، لیو کا رس اور آم کے ٹکڑے ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکا کر بلی ہوئی بری مرچیں شامل کر کے چھپے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

اس حریر چکن کا چنگو ساس اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

آدھا کلو

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

دو عدد درمیانی

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

حسب پسند

دو سے تین کھانے کے چمچ

ڈیڑھ پیالی

آدھی پیالی

آدھا چمچ کا کلو

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

چار سے چھ عدد

حسب پسند

ایک کھانے کا چمچ

## کیری والی دال

### ترکیب:

- تمام دالوں کو جو کر تین پیڑی گرم پانی میں بھگو دیں، پیاز ورنی بڑا کوبار، ایک کاٹ کر رکھ لیں۔ نوکی کو چھیل کر مونے ٹکڑے کر لیں (پانی میں بھگو کر رکھیں تاکہ کی رنگت برقرار رہے) اور کیریوں کو جو کر تین پیڑی گرم پانی میں بھگو دیں۔ بسن کے جوڑوں کو کاٹ کر رکھ لیں
- دالوں کو آدھے گھنٹے کے بعد تین میں ڈال کر درمیانی آج پر پختہ کر دیں، اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالنا کھانا آج پر ایک سے دو سوئف گرم کریں اور اس میں کڑا لیں
- پھر آج بلی کر کے اتنی دیر پکا لیں کہ دال ادھ گل ہو جائے
- علیحدہ چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالنا کھانا آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں، پھر اس میں اورک اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں
- ٹماٹر گل جائے تو اس میں لال مرچ اور دھنیا ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں اور اس میں لوکی ڈال دیں
- جب لوکی اچھی طرح بھون جائے تو اسے ابلی ہوئی دال میں شامل کر دیں اور بلی آج پر پانچ سے دو سوئف گرم کریں اور اس میں کڑا لیں
- کیری کی چٹائیں ڈال دیں اور ڈالنا کھانا آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں، پھر اس میں اورک اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار دال کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں، پیاز اور چار کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:	آدھی پیالی
موٹگی کی دلی دال	آدھی پیالی
مسور کی دال	چار کھانے کے چمچ
پنے کی دال	دو عدد درمیانی
کیریاں	حسب ذائقہ
نمک	ایک چائے کا چمچ
اورک پنا ہوا	تین سے چار عدد
بسن کے جوڑے	آدھا کلو
لوکی	ایک عدد
پیاز	ایک سے دو عدد
ٹماٹر	ایک چائے کا چمچ
بلی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
بلدی	ایک چائے کا چمچ
پنا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	چار سے چھ عدد
ثابت لال مرچیں	چار کھانے کے چمچ
ڈالنا کھانا آج پر	





## جودالوسلی مرغ

### ترکیب:

- چکن کو صاف ہو کر چھانی میں رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور خربائوں کو دو کر ایک پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر ان کے ہارے ایک تیلے کاٹ لیں اور پھر ان کے ہارے ایک سلاسر کر لیں۔ پیاز کے تیلے میں خشک پانی میں خشک ڈال کر ان سلاسر کو چھوڑ دے پھر منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- چکن میں **ڈالڈا کوٹک آئل** ڈال کر درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ستر افرائی کر لیں
- پھر اس میں اورنگ پس ڈال کر دو منٹ افرائی کریں اور ساتھ ہی اس میں لال مرچ، پیاز اور ادھیلا اور ہلدی ڈال کر ہٹا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے افرائی کریں
- چکن ڈال کر اچھی طرح مصالحے کے ساتھ ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پختہ کر دیں
- دس سے بارہ منٹ بعد جب چکن ادھل گیا ہو جائے تو اس میں پانی سے خوبایاں نکال کر ڈال دیں۔ اچھی طرح بھون کر خربائوں کا پانی ڈالیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر ڈھک کر درمیانی آگ پر پختہ کر دیں
- جب خوبایاں اگل جائیں تو باریک کٹا ہوا ہر ادھیلا چھڑک کر اگلی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم کر دیں
- کڑا ہی میں ڈیپ فریجنگ کے لئے **ڈالڈا کوٹک آئل** ڈال کر آٹھ سے سلاسر کو تیز آگ پر ستر فرائی کر کے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار چکن کو گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے آلوؤں سے سجائیں اور اس منفرد پارسی ڈش کا اپنے ہونے چاہوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

چکن	آدھا کلو
خشک خربائی	200 گرام
ہلک	حسب ذائقہ
اورنگ پس پ ہوا	ایک کھانے کا چم
پیاز	تین عدد درمیانی
آلو	تین عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چم
پیاز اور ادھیلا	ایک کھانے کا چم
ہلدی	ایک چائے کا چم
پیاز گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چم
ہر ادھیلا	حسب پسند
<b>ڈالڈا کوٹک آئل</b>	آدھی پیالی

## کیریوں کی بہار

### آم کا جام (اجزاء):

### (آم کا جام) بنانے کے لئے:

- آموں کو صاف ہو کر چھیل لی اور ان کے چھوٹے کلوے کر لیں، اسٹیل کے پیس میں رکھ کر اس کے اوپر چھٹی ڈال دیں اور آدھے کلوے کے ڈھک کر رکھ دیں
- ہلکی آگ پر پختہ کر دیں۔ پیاز بھجلا ہونے کے گا اور چھٹی کا پانی نکلے گا اس وقت آٹے والہ بھاگ نکالنے جائیں تاکہ چھٹی کا تیلہاں ہو جائے
- دس سے پندرہ منٹ مزید پختہ ہونے کے پھر کوڑا دھا ہونے دیں، پھر جیلاں کو روک کر کھانے کے چم گرم پانی میں ڈال کر اٹھتے ہوئے پانی پر رکھیں جب یہ مکمل کر سکیاں ہو جائے تو اسے جام میں ملاں
- زور سے کارنگ ڈال کر دس سے تین منٹ چم چلاتے ہوئے پانی میں پھر چلے پے اگلی مکمل خشک ہونے پر لیوں کا اس ڈال دیں اور مکمل خشک ہونے میں بھر کر خشک کر لیں

دو عدد درمیانی	آم
آدھا کلو	چھٹی
ایک کھانے کا چم	جیلاں پوڈا
آدھا چائے کا چم	زور سے کارنگ
دو کھانے کے چم	لیوں کا دس

### پنہ (کیری کا مزیدار مشروب) اجزاء:

ایک کلو	نرم کیریاں
تین پیال	چھٹی
چمکی بھر	زور سے کارنگ
آدھا چائے کا چم	کارنگ
باریک کئے ہوئے	پودینے کے پتے

### (پنہ) بنانے کے لئے:

- کیریوں کو صاف ہو کر چھیل کر چھوٹے چھوٹے کلوے کاٹ لیں۔ اس میں تین پیالی پانی ڈال کر اگلی آگ پر پختہ کر دیں اور اتنی دیر پکانیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- چھلے سے تار کر دس سے بارہ منٹ خشک کر لیں اور لینڈر میں ڈال کر لینڈر میں ڈال کر پختہ کر لیں اور پختہ کر لیں
- اس میں چھٹی اور زور سے کارنگ ڈال کر اگلی آگ پر پختہ کر دیں، جب اس پر خشک ہو جائے اور چھٹی کا شیر دہن جائے تو چھلے سے اتار لیں۔ اچھی طرح خشک کر کے اس میں کارنگ ڈال کر لیں اور پھر چھٹی بھر کر خشک کر لیں

### ساہت پٹ اچار (اجزاء):

### (کٹوری کا حٹ پٹ اچار) بنانے کا طریقہ:

- کیریوں کو اچھی طرح ہو کر پختہ کر کے خشک کر لیں، پھر ہر کٹوری کے آٹھ آٹھ کلوے کر کے خشک کر لیں۔ ہری مرچوں اور لیوں کو بھی صاف ہو کر پختہ کر کے خشک کر لیں اور ہری مرچوں کے درمیان میں چیر لگائیں
- گڑے پیازے میں ڈال کر کٹوری کے چم کی مدد سے خشک اور ہلدی اچھی طرح لگائیں۔ ہری مرچوں اور لیوں کو بھی کیریوں میں شامل کر دیں
- ادھیلا زور سے صوف، رانی بکونی اور چھٹی دانے کو موٹا سوتا کوٹ میں **ڈالڈا کوٹک آئل** کوڑا ہی میں درمیانی آگ پر چالے پانچ منٹ تک گرم کریں پھر چھلے سے اتار کر آٹھ سے دس منٹ سہ دیں
- کٹا ہوا تمام مصالحہ **ڈالڈا کوٹک آئل** میں ڈال کر کٹوری کے چم سے اچھی طرح ملائیں، پھر اس میں کیری، لیوں اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ اچار کو مکمل طور پر خشک ہونے دیں پھر استعمال کریں

آدھا کلو	ایک کھانے کا چم
آٹھ سے دس عدد	ایک کھانے کا چم
ایک کھانے کا چم	ایک کھانے کا چم
ایک کھانے کا چم	ایک کھانے کا چم
ایک کھانے کا چم	ایک کھانے کا چم
ایک کھانے کا چم	ایک کھانے کا چم
ایک کھانے کا چم	ایک کھانے کا چم
ایک کھانے کا چم	ایک کھانے کا چم
ایک کھانے کا چم	ایک کھانے کا چم
ایک کھانے کا چم	ایک کھانے کا چم

### پیشکش:

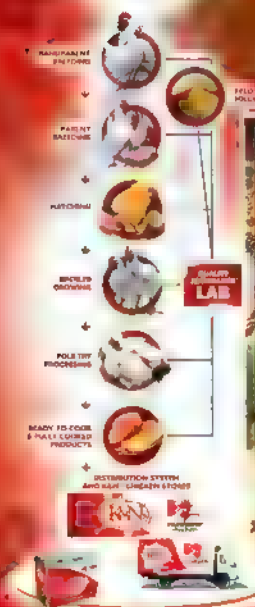
نہ اس میں چار سے چھ چم پٹ ڈالیں، تھوڑا سا خشک پانی اور کٹی ہوئی برف ڈالیں اور اوپر سے پختہ کر دیں۔



Safe and Healthy  
The K&N's Way...



► Our Chickens are on a healthy and well-balanced diet



**A** important factor for a chicken's health is a well-balanced diet. Therefore, feed milling is an integral part of K&N's fully integrated poultry production operations, which enables K&N's to provide its chickens a healthy and well-balanced diet – one of the finest and most nutritious.



It is based on natural grain products such as corn, corn gluten, rice and wheat; oil seed meals such as soybean, canola and sunflower; and oyster shells, supplemented with multivitamins and minerals.

To ensure ingredients remain wholesome they are always tested by our **Quality Assurance Lab** and rejected if they do not meet our highest quality standards.



Pakistan's Favourite Chicken





## کچے کیلے گوشت

### ترکیب:

- گائے یا بکری کا خیر ہڈی کا گوشت سے آٹھ سو گرام کی چھوٹی بونیاں کر لیں اور صاف دھو کر چھتی میں رکھ لیں
- دو پیو پانی میں نمک اور مدی ڈال کر اس آٹے دیں پھر اس میں گوشت کو ڈال کر گلے رکھ دیں
- کیوں صاف دھو کر درمیان سے دھواں میں کات لیں اور ان کو دوسرے ہال کر پانی میں پھینک دیں پھر انہیں ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں
- گوشت جب ادھکا ہو جائے تو اس میں کیلوں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں
- جب دونوں چیزیں اچھی طرح گل جائیں تو انہیں ہلکا ہلکا جل لیں اور کونٹ ملک ڈال کر پانی سے سات منٹ پکانیں
- پھر پارسیک کی ہوئی بری مرچیں، اٹھیا اور پودینہ شامل کریں
- فراسٹیک چین میں ڈالنا کوکٹ آئل کو درمیان میں آٹھ پر سے تین منٹ سے لئے گرم کر کے اس میں پارسیک کئے ہوئے ہسن کے جوئے اور زیرہ ڈال کر کڑا کر اس میں اور گوشت پر بکھا رکھا دیں
- پانچ سے سات منٹ تک گچ پر مرھ کر تیار کریں

### پریزنٹیشن:

افریقہ کی اس خاص ورمیہ رازش کو گرم گرم تلی ہوئی پیاز اور پیاز کے تیلوں سے سجا کر پیش کریں۔

### اجزاء:

- آدھا کلو
- چار سے پانچ عدد
- حسب ذائقہ
- دو سے تین عدد
- ایک چائے کا چمچ
- ایک پیاز
- ایک چائے کا چمچ
- چھ سے آٹھ عدد
- ایک ٹمپس
- ایک ٹمپس
- آدھی پیاز

### اجزاء:

- گوشت
- نچے
- سب
- ن سے دے
- مید، زیرہ
- دھات ملک
- ہڈی
- ہری مرچیں
- اٹھیا
- پودینہ
- آدھی پیاز

## مٹن دال پلاؤ

### ترکیب:

- گوشت کی چھوٹی بونیاں کر کے دھو کر رکھ لیں، چاولوں کو دھو کر تین منٹ بھگو کر رکھیں
- چنے کی دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں پھر اتنی دیر بایں کہ بھی طرح گل جائے لیکن کھلی کھلی رہے
- چین میں ڈالنا کوکٹ آئل کو درمیان میں آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے کوکٹ، لہنگی اور تیز پات ڈال کر ایک سے دو منٹ فرامی کریں
- پھر اس میں ہسن، نمک اور گوشت شامل کر کے بھی طرح لائیں اور ڈھک کر ملی آٹھ پر گوشت کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکانیں
- پانی خشک ہونے پر اپنی ہوئی دال اور چاول ڈال کر اچھی طرح بھوئیں اور تین سے چار پیو پانی ڈال دیں اچھی طرح ملا کر درمیان میں آٹھ پر پانی دیر پکانیں کہ پانی آدھی پیالی رہ جائے
- ہری مرچ اور لال مرچ ڈال کر پانی مکمل خشک ہونے تک پکانیں شملہ مرچ اور ہات ماس ڈال کر ملی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر گرم گرم ڈش میں نکالیں اور دو چہرے رازش کے کھانے پر رازش کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- گوشت
- چنے کی دال
- چاول
- نمک
- ہسن پھا ہوا
- لال مرچ گٹی ہوئی
- لوک
- چھوٹی لالہ گٹی
- تیز پات
- ہری مرچیں
- شملہ مرچ
- ہات ماس
- ڈالنا کوکٹ آئل
- آدھا کلو
- ایک پیالی
- تین پیالی
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- چھ سے آٹھ عدد
- چھ سے آٹھ عدد
- ایک سے دو عدد
- تین سے چار عدد
- دو عدد
- دو کھانے کے چمچ
- آدھی پیالی





## چکن تاجین

### ترکیب:

- چکن کی بارہ سے سولہ بوٹیاں کر لیں اور چھوڑ کر چھاتی میں رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ لہسن کے جڑوں کو کھل لیں اور ادھارک کو باریک چھ لیں
- بادام کو بال کار چھیل لیں اور دو دو ٹکڑے کر لیں، بجور کے سبب نکال کر درمیان سے کاٹ کر رکھ لیں
- ایک بڑے پیالے میں کالی مرچ، نمک، کچلا ہوا لہسن اور دو کھانے کے چمچ **ڈالفا کوکب آئل** ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ چکن کے ٹکڑوں کو اس سے مرینٹ کر کے رات بھر کے لئے یا کم از کم تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- مٹی کی ہاڑی کو ہلکی آگ پر گرم کریں اور اس میں **ڈالفا کوکب آئل** ڈال کر درمیان آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر لیں، پھر نیٹ کی ہوئی چکن کو اس میں تیز آگ پر سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں ادھارک، زیرہ، نمک، دال مرچ اور ہلدی شامل کر کے بھوسیں۔ پیاز ڈال کر تیز آگ پر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- تھوڑی تھوڑی کر کے بخنی ڈالتے جا کھیں اور اچھی طرح ملا لیں۔ اہال آنے پر آگ بجلی کر کے ڈھک دیں
- تیس سے پچیس منٹ پکانے کے بعد جب چکن گھنے پر آ جائے تو بوتلوں کو پیچھہ نکالیں اور گریوی میں بادام، بجور اور چائے لٹل ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر اسے گاڑھا کر لیں۔

### پریزنٹیشن:

چکن کی بوتلوں کو خوبصورت سے پلٹر میں نکال کر ادھر سے گریوی ڈال دیں اور ابلے ہوئے چادلوں کے ساتھ پیش کریں۔ اس افریقہن ڈش کو ایک مخصوص مٹی کی ہاڑی میں بنایا جاتا ہے اس لئے اسے تاجین کہا جاتا ہے۔

### اجزاء:

- چکن ایک کلو
- نمک حسب ذائقہ
- لہسن کے جوئے چار سے چھ عدد
- ادھارک دو انچ کا ٹکڑا
- پیاز دو عدد درمیان
- کالی مرچ گدڑی پس ہوئی ایک چائے کا چمچ
- پس ہوئی دال مرچ ایک چائے کا چمچ
- سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ
- ہلدی ایک چائے کا چمچ
- پا ہوا چائے لٹل آدھا چائے کا چمچ
- بخنی دو پیالی
- بادام آدھی پیالی
- بجور آدھی پیالی
- ڈالفا کوکب آئل** آدھی پیالی

## بغدادی مرغ کری

### ترکیب:

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسے صاف دھو لیں اور خشک کرنے کے لئے چھتی میں رکھ دیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں، کڑا ہی میں **ڈالفا کوکب آئل** کو درمیان آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اس کو تھوڑا سا ٹھنڈا کر کے اس میں اٹھارے کی سفیدی ملا کر بیٹنڈر میں ڈال کر بیٹنڈر کر لیں
- ادھارک اور لہسن کو دو کو باریک چھ لیں، چکن میں **ڈالفا کوکب آئل** ڈال کر درمیان آگ پر دو سے تین منٹ گرم کر لیں اور اس میں پا ہوا ادھارک لہسن ڈال کر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں
- پھر اس میں پس ہوا پیاز ڈال کر اتنی دیر بھوسیں کہ تیل پیچھہ ہو جائے، اس میں گرم مصالحہ اور چکن ڈال کر اچھی طرح بھوسیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- جب چکن گھنے پر آ جائے تو اس میں شہد اور بخنی ہوئی دہلی ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار چکن کری کو گارلنگ ٹان کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- چکن ایک کلو
- نمک حسب ذائقہ
- ادھارک چار انچ کا ٹکڑا
- لہسن پندرہ سے تیس جوئے
- پیاز دو عدد درمیان
- اٹھارے کی سفیدی ایک عدد
- پا ہوا گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ
- شہد دو چائے کے چمچ
- دہلی آدھی پیالی
- ڈالفا کوکب آئل** آدھی پیالی





## شکر قند کا حلوہ

### ترکیب:

- شکر قند کو صاف دھو کر ٹھوس سے خشک کر لیں اور توڑے پر رکھ کر درمیان آٹھ پر سینکھ کر بھین، اوپر سے بڑے سائز کے چین کو الٹ کر ڈھک دیں
- درمیان میں ایک سے دو مرتبہ پلٹ لیں تاکہ جلنے نہ پائے، اچھی طرح سک جائے تو چوبلے سے اٹا کر ٹھنڈا کر کے پھیل لیں
- دودھ کو ابلانے بھین اور ابال آگے پہنچنے تک بھلی کر کے دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں، جب دودھ گاڑھا ہونے پر آجائے تو بھنی ہوئی شکر قند کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں
- دودھ خشک ہو جائے اور شکر قند گل جائے تو اسے کانٹے سے پھیل لیں
- کڑا ہی میں **۱/۲** ڈال کر درمیان آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائی کے دانے ڈال کر کڑا اڑائیں
- پھر اس میں شکر قند ڈال کر بھوننا شروع کریں، جب رنگت بھلی سنہری ہونے لگے تو اس میں زردے کا رنگ چڑک کر چینی ڈال دیں اور آٹھ بھلی کر دیں
- چینی کا پانی نکلنے لگے تو تھوڑی سی آٹھ تیز کر کے اسے اتنی دیر بھونیں کہ کھلی علیحدہ ہو جائے

### پریزنٹیشن:

گرم گرم پیالے میں نکال کر ہر ایک کٹے ہوئے بادام پستوں سے چالیں یا چاہیں تو ٹرے میں پھیلا کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر قندیاں کاٹ لیں۔

### اجزاء:

- ایک کلو
- چار پیالی
- دو پیالی
- دو سے تین عدد
- حسب پسند
- ایک چنگلی
- ایک پیالی

**۱/۲** چینی

## شب برات کا خاص حلوہ

### ترکیب:

- بادام اور پستے کو علیحدہ علیحدہ گرائیڈ کر لیں یا ایک ٹیس کر رکھیں۔ زعفران کو دس سینٹ کے لئے مانیکر دو دو دن میں رکھیں پھر نکال کر اس کا چورا کر لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ پانی یا دودھ ملا کر رکھ دیں
- چینی کو ایک پیالے میں ڈال کر اس میں پانی ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے اچھی طرح تھول لیں
- اسٹراپری کو دھو کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اسے چھوٹے سائز میں چین میں ڈال کر اس پر ایک کھانے کا چمچ بھنی ہوئی چینی اور چار کھانے کے چمچ پانی ڈالیں۔ اسے اتنی دیر پکائیں کہ کھلی طور پر گل جائے پھر سے پینڈ کر کے رکھ لیں
- چینی کے تیار کئے ہوئے ٹکڑے کو چینی میں ڈال کر درمیان آٹھ پر پکے رکھ دیں، ابال۔ تے پر آٹھ بھلی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا سار تین تار کا شیرہ بن جائے پھر اسے دھنوں میں تقسیم کر لیں، ایک حصے میں پستے ہوئے بادام ڈال دیں اور ایک حصے میں پستے ڈال دیں
- دھنوں کو اچھی طرح سک کر کے چوبلے پر رکھ کر تانہ بھینیں کہ اس پر ایک چمک سی لٹھڑے لگے
- بادام واسے حصے کو چوبلے سے تار کر، دھنوں میں تقسیم کر لیں، ایک حصے میں زعفران، دالیں اور دوسرے میں اسٹراپری کا گودا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ان سب کو علیحدہ علیحدہ جگے ہاتھ سے وہ سے تین منٹ کے لئے کی طرح گوندھیں، پھر صاف ستھرے چا پنگ بورڈ پر **۱/۲** چینی لگائیں۔ اس پر ایک حصے کو رکھ کر تین سے لمبائی میں تل لیں
- سی طرف تینوں حصوں کو تل کر ایک دوسرے کے اوپر رکھ دیں اور رول کر لیں
- اس رول کو صفائی سے تیز چھری کی مدد سے ٹول قنوں کی شکل میں کاٹ لیں

### پریزنٹیشن:

شب برات کے خصوصی موقع پر اس رنگارنگ مٹھائی کو خوبصورت سے پلیٹر میں رکھ کر بھلوں سے سجا کر پیش کریں۔

### اجزاء:

- ایک پیالی
- ایک پیالی
- تین سے چار عدد
- دو پیالی
- آدھی پیالی
- ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ

**۱/۲** چینی





## پیٹھے کی مٹھائی

### ترکیب:

- پیٹھے کا احتیاط سے چھل لیں (کیونکہ اس کا چمکا بہت سخت ہوتا ہے) اس کی قاشیں کاٹ لیں
- ان قاشوں کو چمک پورے کر کے کاٹنے کی مدد سے سب طرف سے اچھی طرح کود لیں
- بڑے سائز کے پیالے میں دو لیٹر پانی چھنا شامل کریں اور اس میں ان قاشوں کو دات بھر کے لئے یا کم از کم تین سے چار گھنٹوں کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- بڑے تین میں دو سے تین لیٹر پانی الے دیکھیں اور اہل آنے پر اس میں فوڈنگ اور پھلری ہیں کر ڈال دیں
- پیٹھے کی قاشوں کو چنے والے پانی سے نکال کر ان کے کھولے کھولے کاٹ لیں اور ان میں پھلری والے پانی میں ڈال دیں۔ پھر اسے تین منٹ پکانیں
- تاکہ چنے کا اثر ختم ہو جائے
- پیٹھے کے ٹکڑوں کو پھلری والے پانی سے نکال کر سادے پانی میں ڈالیں اور تین سے پچیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔ پھر احتیاط سے ایک ایک ٹکڑے کو اٹھا کر دو تین پانچوں کے چھ میں دبا کر پانی نکال لیں
- علیحدہ تین میں تین ڈال کر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں، پھر اسے درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- شیرے کو اس سے بارہ منٹ پانی دیر پکانیں کہ وہ گاڑھا ہو جائے، پھر اس میں پیٹھے کے ٹکڑے ڈال دیں اور آگ بجلی کر کے تین سے پچیس منٹ پکے رکھ دیں
- آخر میں اس میں **دالیا VTF** ملا کر ایک کٹے ہوئے ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ مزید پکانیں

### پریزنٹیشن:

شیرے سے نکال کر خوبصورت سے باکس میں رکھ دیں اور اچھی طرح گنڈا کر کے ہاتھوں سے ہکا کر پیش کریں۔

### اجزاء:

- ایک کلو
- ایک کلو
- ایک چائے کاجج
- ایک کھانے کاجج
- چنگی بھر
- حسب پسند
- ایک کھانے کاجج

**دالیا VTF** تانی

## گھیکوار کا حلوہ

### ترکیب:

- گھیکوار کے پانچ سے چھ پتے لے لیں اور ان کو صاف دھو کر چرائیں یا تیز چھری کی مدد سے دونوں طرف سے چمکا کاٹ کر نکال لیں
- درمیان سے لٹکے والے گودے کو پٹکے یا گھٹے سے دھستے ہوئے اس کا پانی نکال دیں تاکہ کڑواہٹ نکل جائے
- کڑاہٹ میں ایک پیالی **دالیا VTF** تانی ڈال کر درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الاچھی کے دانے ڈال کر کڑاہٹ نکالیں
- پھر اس میں گھیکوار کے گودے کے ٹکڑے کر کے ڈال دیں اور درمیانی آگ پر بھوننا شروع کریں
- علیحدہ کڑاہٹ میں ایک پیالی **دالیا VTF** تانی ڈال کر درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں تھوڑے تھوڑے کر کے گوند اور کھانے ڈال کر سنہری خرابی کر لیں
- گھیکوار کی رنگت ہلکی سنہری ہونے لگے تو اس میں دودھ ڈال دیں، جو کہ فوراً ہی چٹ جائے گا۔ تھوڑی سی آگ چھڑک کر اسے اتنی دیر بھونیں کہ دودھ کا الگ ہونے والا پانی مکمل خشک ہو جائے
- پھر اس میں خرابی کیے ہوئے گوند گھسانے اور چینی ڈال کر بھونیں، جب کچی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں چائے، جاوڑی اور پارک کے کٹے ہوئے بادام پتے ڈال کر چوبیس سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

چائے تو اسی وقت گرم گرم پیش کریں ورنہ یہ صحت بخش صودہ دیر تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

### نوٹ:

یہ حلوہ خاص طور پر گھٹنوں اور جڑوں کے درد، جلد اور بالوں کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔

### اجزاء:

- گھیکوار کا گودا
- دودھ
- چینی
- کودھ
- ایک پیالی
- ایک پیالی
- ایک پیالی
- ایک پیالی
- ایک چوتھائی چائے کاجج
- ایک چوتھائی چائے کاجج
- حسب پسند
- تین سے چار عدد
- دو پیالی

**دالیا VTF** تانی





## گارلک پز اووڈ پ

### ترکیب:

- دودھ میں خیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ڈھک دیں اور گرم جگہ پر دس منٹ کے لئے رکھ دیں تاکہ پھول جائے
- میدے کو دو مرتبہ چھان لیں اور اس میں چینی، نمک، اٹھا، خیر ملا دودھ اور چار کھانے کے چمچ ڈالنا اور آگ لیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر دس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- چیز کٹ کر لیں اور لہسن کے جوس کو ہلکا سا چل لیں
- فریجنگ بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالنا اور آگ لیں اور ایک سے دو منٹ گرم کریں اس میں لہسن ڈال کر خوشبو آنے تک فرائی کریں۔ پھر چوبے سے اتار لیں اور اس میں کش کیا ہوا چیز، کالی مرچ، اجوائی اور قائم ڈال کر ملا لیں
- گندھے ہوئے میدے کی روٹی تیل میں اور اس پر لہسن کا پھر ڈال کر اسے دوبارہ تھوڑا سا گوندھیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور پز این میں برش سے ڈالنا اور آگ لیں تاکہ پھیلا کر لگا دیں
- پانچ سے سات منٹ کے لئے یک کریں پھر چائیں تو اوپر سے تھوڑا سا مرید کش کیا ہوا چیز ڈال کر دس سے تین منٹ گرل جلا لیں تو چیز پکھل کر پز اسٹیری ہو جائے گا
- ڈپ بنانے کے لئے:
- دودھ و شمل مرچ کو درمیان سے کاٹ کر چائیں اور گرم اوون میں تین سے چار منٹ رکھ کر نکال لیں، ڈھک کر رکھیں تاکہ پھلکا نرم ہو کر نکال آئے۔ اس کو کاسنے کی مدد سے پکھل لیں، ساتھ ہی آدھی پیالی اخروٹ کی گری کوٹ کر ڈالیں اور اس میں آدھی پیالی کریم چیز ملا لیں۔ مزید ارڈپ تیار ہے

### پیریز نفیشن:

گرم گرم پز کی سلاسر کاٹ کر اس ڈپ کے ساتھ ناشتے میں یا شام کی چائے پر پیش کریں۔

### اجزاء:

- میدہ
- لہسن کے جوئے
- نمک
- کالی مرچ گدڑی ہسی ہوئی
- چینی
- خشک خیر
- نیم گرم دودھ
- اٹھا
- اجوائی ہسی ہوئی
- قائم پھا ہوا
- ڈالنا اور آگ لیں
- تین پیالی
- تین سے چار عدد
- حسب ذائقہ
- ایک چائے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھی پیالی
- ایک عدد
- ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- حسب ضرورت

## ناریل کا حلوہ

### ترکیب:

- الہ چکی کے دانے نکال کر ہار یک کوٹ لیں، یکلوام پستوں کی ہوائیاں کاٹ کر رکھ لیں
- چینی کو بین میں ڈال کر اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ہلکی آگ پر پکھلے رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈیزہ کھانے کا چمچ ڈالنا اور آگ لیں اور ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں الہ چکی کے دانے ڈال دیں
- پھر اس میں ناریل اور کھوپ ڈال کر ہلکی آگ پر پختی دیر چوبیس سے سو منٹ گرم کر دینا خوشبو آنے لگے
- چینی کے شیرے میں چائیں تو ہلکی بھر حسب پسند فوڈنگر شل کر لیں اور شیرے کو ناریل کے پتھر میں ڈال دیں
- تھوڑی سی آگ تیز کر کے پختی دیر چوبیس سے سو منٹ گرم کر دینا خوشبو آنے لگے
- شرے میں ڈالنا اور آگ لیں تاکہ کر اس پر یادام پستے چمک دیں اور اس پر حلوہ نکال لیں

### پیریز نفیشن:

خندہ ہونے پر پلٹ کر نکالے گاٹ لیں اور خوبصورت لہجے پلٹر میں مہالیں۔

### اجزاء:

- پز ہوائیاں
- کھوپ
- چینی
- چھوٹی الہ چکی
- یادام پستے
- ڈالنا اور آگ لیں
- دو پیالی
- دو پیالی
- دو پیالی
- تین سے چار عدد
- حسب پسند
- دو کھانے کے چمچ





## ہاٹ بنانا سو فلے

### ترکیب:

- لیوں کو صاف دھو کر کھج کر تھوڑا سا چمکا نکال لیں اور اسے محفوظ کر لیں، اور ایک لیوں کا رس نکال کر رکھ لیں
- تین کیلے جانے کے لئے رکھ لیں، تین کیوں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ان پر لیوں کا رس ڈال کاٹنے سے پیش کر لیں
- دودھ میں دوکھانے کے کچے چینی اور کسٹور پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح گھول لیں اور اسے بکلی آج پر رکھ کر آجی دیر پکا لیں کہ ہلکا سا گاڑھا ہو جائے۔ چوبیسے سے استر کر رکھ لیں
- اطرے کی زردی کو علیحدہ کر کے پھینٹیں اور اس میں تھوڑا سا کسٹور ڈال کر ملا لیں۔ پھر اس میں پیش کئے ہوئے کیلے اور مارجرین یا کھن ڈال کر ملا لیں
- پھر صاف سترے خشک پیالے میں سفید یوں کو الیکٹرک بیڑی کی مدد سے سخت پیسٹ لیں اور کسٹور ڈالے کچر میں ڈال کر ہلکا سا ملا لیں
- سولے پائے والی یا کسی اور دن پر وف ڈش کو ہلکا سا چمکا کر کے یہ کچر ڈال دیں اور میں منٹ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180c پر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- کریم کو پیکٹ سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈال کر دلی سے چندہ منٹ فریج میں رکھ کر خشک کر لیں اور اسے الیکٹرک بیڑی کی مدد سے اچھی طرح پیسٹ لیں۔ پھینٹنے ہوئے ساتھ ہی دوکھانے کے کچے چینی ملا لیں

### پریزنٹیشن:

سولے کو اوون سے نکال کر کیوں سے جائیں اور پھینٹی ہوئی کریم کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

- کیلے
- دودھ
- اطرے
- بنا کسٹور پاؤڈر
- چینی
- یوں
- فریش کریم
- مارجرین یا کھن

## جیلی بوٹ

### ترکیب:

- کیوں کے احتیاط سے دو ٹکڑے کریں تاکہ چمکا نہ سکتے پائے، اور گودا نکال کر علیحدہ رکھ لیں
- پھر اس کے کچے وغیرہ نکال لیں، کیوں فروٹ کو چھیل کر اس کو باریک چوب کر لیں
- پانی کو ابالنے دیکھیں اور ابال آئے پر اس میں چینی ڈال کر بکلی آج پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- پھر پانی کو چوبیسے سے اتار دیں اور جلی کا پیکٹ گول کر اس میں ڈال دیں، اچھی طرح کچے پلا لیں
- جلی تھوڑی سی ٹھنڈی ہونے پر اس میں کیوں فروٹ اور کیوں گودا ڈال کر ملا لیں
- کیوں کے خول کو ساچوں میں دیکھیں اور اس میں جلی کا کسٹور ڈال کر اسے احتیاط سے فریج میں رکھ دیں
- جب جلی اچھی طرح جم جائے تو اسے فریج سے نکالیں اور نیو چھری کی مدد سے اس کو درمیان سے کاٹ لیں اور دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- فریش کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں پھر اس میں کچلی بھر چینی ڈال کر الیکٹرک بیڑی کی مدد سے اچھی طرح پیسٹ لیں

### پریزنٹیشن:

ان کیونڈس کو کٹشی کی شکل دینے کے لئے کاغذ کو ٹکڑے کاٹ کر اس میں بادبان کی شکل میں لگا دیں۔ پھینٹی ہوئی کریم ساتھ رکھ کر پیش کریں۔

### اجزاء:

- کیوں
- چینی
- پانی
- اور جلی
- کیوں فروٹ
- فریش کریم





ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وز  
لاہور سے رابعہ چاند صاحبہ قرار پائی ہیں

## اورنج اسپائس کوکیز

### ترکیب:

- میدے کو چھان کر ٹمک، بھسی ہوئی دار چینی، ہار یک کٹے ہوئے کیڑے کے چھلکے اور ادک پاؤڈر ملا کر رکھ لیں
- اٹھ، چینی اور الٹا VTF بٹی کو ملا کر اچھی طرح پیسٹ لیں اور اس میں ویٹا ایسٹس شامل کر لیں۔ پھر اس پیسٹ میں تھوڑا تھوڑا میدہ ڈال کر گوندھ لیں
- ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں پھر آدھے سے ایک انچ موٹائی لیں اور لمبے یا چوکور سکٹ کاٹ لیں
- اوون کو چھترہ سے بیس منٹ کے لئے 180C پر گرم کر لیں اور سکٹ ٹرے میں ہلکا سا الٹا VTF بٹی لگا لیں۔ سکٹ کو تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھ لیں
- ٹرے کو اوون میں رکھ کر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

### پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر پیش کرنے کے لئے بہترین ہیں یا ان سکٹس کو ٹھنڈا ہونے پر برعادت ڈبے میں تین سے چار دن تک محفوظ کر لیں تو بچے اسکول لے جاسکیں گے۔

### اجزاء:

- میدہ
- اٹھ
- ٹمک
- کیڑے کے چھلکے
- چینی
- شک ادک کا پاؤڈر
- بھسی ہوئی دار چینی
- ویٹا ایسٹس
- الٹا VTF بٹی
- تین پیالی
- ایک عدد
- چنگی بھر
- ایک کھالے کا بیج
- تین چوتھائی پیالی
- ایک چائے کا بیج
- آدھا چائے کا بیج
- چند قطرے
- تین چوتھائی پیالی

ڈالڈا ایڈوائسری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔

- معزز قارئین کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے مددگار (ماؤں کے عالمی دن) کی مناسبت سے اپنی پسندیدہ ڈش کی ترکیب کاغذ کے ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔

- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ریڈرز کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔

- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون: 0800-32532

پتہ: P.O Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

ویب سائٹ: www.daldafoods.com









شاپنگ گائیڈ

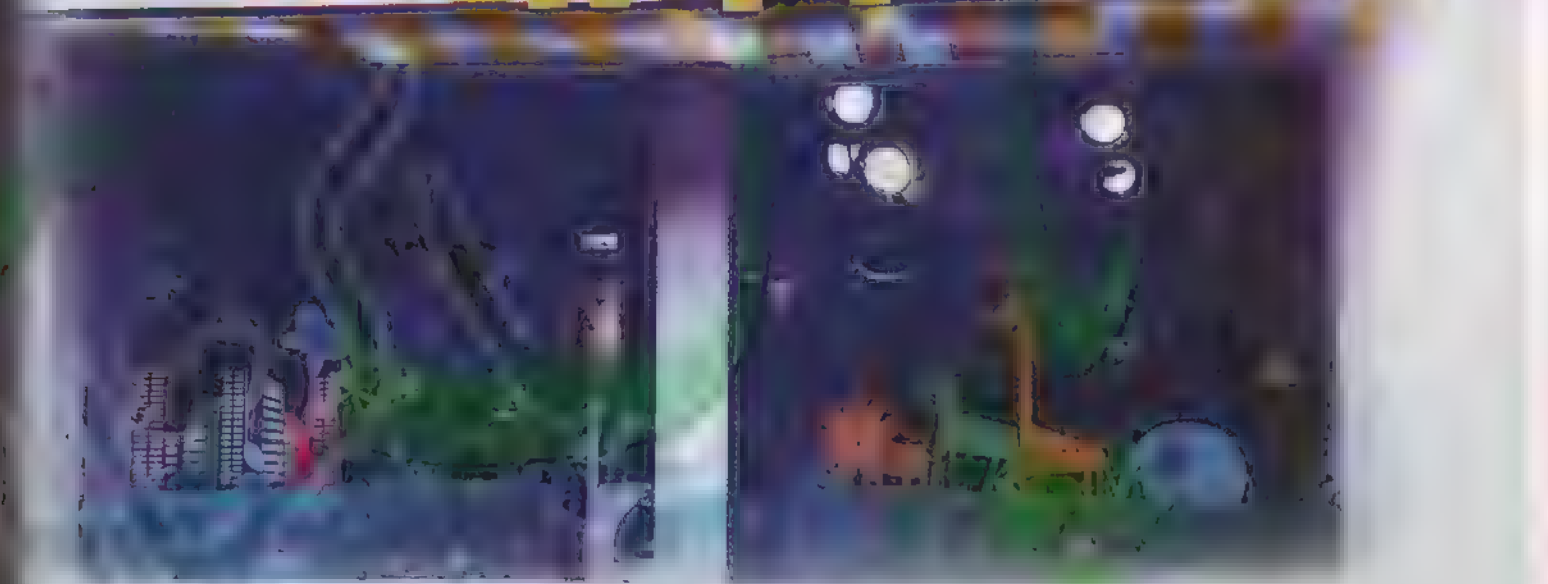
## زیورہ جو حسن کا مان بڑھائے

زینت آئی بھر تہواروں کی اور گینڈے نے باوصیام اور عید جیسے مذہبی تہواروں کا سنجیدہ سہ دیا ہے۔ بھگدار خاتون ان دنوں گھر کی آرائش سے لے کر شادیوں کے لئے زیورہ اور کپڑوں کی خریداری میں مصروف نظر آ رہی ہیں۔

زیر نظر زیورات چاندی اور سونے جیسی قیمتی دھاتوں میں تیار کئے گئے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو ان ڈیزائنوں میں سے کسی ایک کو بدل کر کے ایک اچھوتہ ساز زیورہ بنانے کے لئے تیار کروائیں جو آپ اور آپ کی پیاری ہستیوں پر پہنچے، سچے اور آپ سب کے حسن کا مان بڑھادے۔







کھانا تہذیب و تمدن اور بھائے ذہنی کی علامت ہے۔ کیا کھانا چاہئے؟ کیا کھانا چاہئے اور مختلف عموں کے افراد کے کھانے کن کن لوازمات کے ساتھ تیار ہونے چاہئیں؟ اور انہیں خوش کیسے کیا جائے، یہی بنیادی سوالات حل کرتے ہوئے کھانے کے آداب کی ابتداء ہوتی۔ اب ہم کھانا تیار کرنے سے کھانے تک کے طریقوں سے کسی بھی معاشرے کی تہذیب اور ذہنی ترقی کے معیار کو جانچ سکتے ہیں۔ ہمارے یہاں ریسٹورنٹس اور ہوٹلوں کی کمی نہیں۔ شہروں میں جدید ٹھانٹ کی متعدد دکانیں دیکھی جاسکتی ہیں۔ مثلاً چمک فوڈز پیش کرنے والے مراکز نے بہت کام کیا تو اتنا کہ اپنی جگہوں میں بچوں کے لیے پیا حار فوڈس، جہاں سلائیڈ اور ہار کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔ کھانوں کی پیشکش میں بہت زیادہ قدرت دکھائی تو بچوں کے لئے meals رکھ کر ایک آدھ کھانا پیش کر دیا۔ ہمارے بچے بھی اسے بارہا لوہے ہیں کہ ان ننھے ننھے تحائف، کوئلہ رنگ ایک آدھ گھٹ پائر گراؤ فریج فراز کھا کر خوش ہو جاتے ہیں اور اس ڈالنے کے سوالے بھرا جی جگہ ہونے میں دیر نہیں لگاتے۔ اگلی دفعہ کھانا تیار کر دیا جاتا ہے مگر کھانے کی وہی مخصوص غذا نہیں ہوتی ہیں۔ بچے ان خوشبودار ڈانٹوں کے عادی ہونے لگے ہیں۔ دوسری طرف چائیز یا روایتی شرقی کھانوں کے ریسٹورنٹس کا زور کیا جائے تو وہاں بچوں کی خاطر عمارت کی کوئی روایت نہیں ماسوائے لاگ ہو جانے والی بچوں کی کسی کرسی کے جسے ہیرا یا اپنے صارف کتبے کے Baby کے لئے فوراً مہیا کر دیتے ہیں۔ کیا مزہ دیکھا کہ ہائیں ان چھوٹے بچوں کے لئے گھر سے بنائے ہوئے دلے، پھوڑیاں یا کسٹرا وغیرہ لاتی ہیں یا چاول پیش کر کے انہیں بھی اپنے ہمراہ کھانے میں شریک کرتی ہیں یا بہت ہوا تو ان کا ایک ٹکڑا یا چھین تھما دیتی ہیں تاکہ بچے اپنے مشغلے میں مگن رہیں اور بڑوں کو سکون سے کھانا کھانے دیں۔ اس منظر میں بچوں کی فیک ٹھک آوازیں اس وقت ہوتی ہے جب ریسٹورنٹ میں موجود کوئی صاحب لگا مارگریٹ پیٹر رہیں اور ایئر کنڈیشنر فضا آلودہ ہوتی چلی جائے۔ اب یہ بتانے کی ضرورت تو نہیں کہ سگریٹ کا دھواں بڑوں اور بچوں کی صحت پر کتنے مضر اثرات چھوڑتا ہے۔

فیصل قریشی نے بہت دلوں سے فیس بک پر **Eat & Boo** بچوں کا مخصوص ریسٹورنٹ بنانے کا اعلان کیا ہوا تھا مگر اس کا باقاعدہ افتتاح دھڑلے سے ایک روز قبل ہوا۔

ریستورنٹ کے اندر داخل ہوتے ہی محسوس ہوا ہے کہ آپ کسی ایسے Planet پر آ گئے ہیں جہاں بچوں کی دنیا آباد ہے۔ چھتوں پر چائڈرن آرٹس کے تراشیدہ نمونے، پھولوں، پتیلیں، ہوائی جہازوں کے کارڈز میں آویزاں روشنیوں سے استقبال ہوتا ہے۔ فیصل قریشی (موبائل کچی والے) جس طرح ہر بار نئے ٹیکل کے ساتھ اسٹیج ریسٹر عام پر لاتے ہیں بالکل اسی طرح **Eat & Boo** کی صورت میں اپنے برسوں پہلے دیکھے خوابوں کی تعبیر پیش کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں "ایشیا بھر میں کوئی

ریستوران ہالوں میں بچوں کے لئے نہیں بنایا گیا، کم از کم پاکستان میں کہیں بھی ایسی جگہ نہیں جہاں بچوں کو مرکزی اہمیت اور بھرپور توجہ دے کر صحت بخش غذا اور ماحول مہیا کیا جائے۔ ہم نے کیا ہے کہ اس میں صحت بخش غذاؤں کی تیاری پر زور دیا ہے۔ بچے ہنریاں پسند نہیں کرتے یا انہیں کھاتے مگر یہاں آپ کو بڑوں کی کچھ ڈشیں ان کے پسندیدہ pets اور کارٹونز کے پیشکش کرداروں کی شکل میں تیار ہیں گی۔ اسی طرح چمکی کی smell کا گوارا ہوتا ہے اس کی جانب نہیں لپکتے، ہم نے انہیں کھانے کی جانب راغب کرنے کا پکڑش زادیہ دیا ہے۔ وہ فطش اور دوسری ڈشز میں اس کے بدلے ہوئے ڈالنے کی وجہ سے چمکی سے مرغوب ہو جائیں گے۔ یہ سب تجربے ہم نے اپنی بچیوں اور عزیز واقارب کے بچوں پر کر لئے ہیں۔

"دوسری جگہوں پر پکڑش آفرز ہوں گی۔ **Eat & Boo** بچوں کے دستے میں ملنے میں مقبل ہو سکے گا؟"

"مستقبل میں اس ریسٹوران کی مزید شاخیں قائم کی جاسکتی ہیں مگر فی الحال یہ زحمت سڑے ہی پر قائم کیا گیا ہے جہاں آپ کو اس کی مکانت مختصر رہنے پر مشتمل محسوس ہو رہی ہے۔ ہم فی الحال بہت دستے رتھ نہیں چاہتے تھے۔ اول تو کیا کام تجرباتی ذہن کا ہوتا ہے مگر

بیت کے علاوہ دیگر صارفین کی توجہ حاصل کرنے میں دیر نہیں لگی اور یہ افتتاح ہے پہلے ہی متعارف ہو چکا تھا۔ لوگ ہم سے دورانِ تجربہ ہی آ کر پوچھنے لگے تھے کہ یہ کب خدمات مہیا کرنا شروع کرے گا۔

یہ پہلا دلچسپ ریسٹوران ہے، جہاں کھیل ہی کھیل میں ادب آداب بھی سیکھے جاسکیں گے

"یہ ریسٹوران دو سے چھ برس کے بچوں کے لئے کیوں مخصوص کیا گیا ہے؟"

"اس کی بنیادی وجہ اس مخصوص دور میں بچوں کی آخری نسل اور تربیت کا فقدان کا غور آتا ہے۔ بڑے بچوں کے مسائل الگ ہوتے لگتے ہیں وہاں بہت کم جدوجہد کی جاتی

سے واقفیت حاصل کرنے لگتے ہیں، لیکن ویڈیو گیمز 3D سوا پر اور چھوٹے بچوں کے کمرے میں شامل مختلف اور بہت حد تک بنیادی ہوتے ہیں۔ دنیا میں جہاں جہاں بچے کھانے کا اتفاق ہوا میں نے دیکھا کہ اس عمر کے بچے نظر اترتے ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ انہیں کھانے پانے میں بھی احتیاط سے کمی کام لیا جاتا ہے انہیں کھانے میں کھلا کر یا کھلنے والا کر مٹھیں نہیں ہوا چاکلہ کا بچہ صحت مند نہ ہو بلکہ پریشانی پڑے ہیں۔"

"آپ کا شغف کتنا شعل اور دوستانہ ثابت ہوگا؟ اس ریسٹوران کی خدمات میں Caring بنیادی سواں ہے۔"

"ان بچوں میں بلاشبہ کئی ماہ نہیں یہ سب غیر شادی شدہ ہیں لیکن ہمیں ان کی پیشہ وارانہ تربیت پر توجہ دینی ہے اور یہ بچوں کی باتوں میں گہری گہرائی ہوتی ہے۔ خاص ہولت چاہی کی گئی ہے کہ بچے ہواں کے والدین کے حوالہ اور شخصیت کو کچھ کراہی زبان میں گفتگو کی جائے تاکہ بلا غلط فہمی سے خوش Impress کر کے گہری باتوں کی کوشش نہ کی جائے۔ یہاں بچوں کو صرف اپنے والدین یا بھائی بھول ہی کے ساتھ چھینے پات کر سکی پابندی نہیں۔ میں نے دیکھا کہ بچے ہنریاں میں سے باہر مل کر کھاتے ہیں گہرے گہرے ہونے لگے چھوٹے لیل وچین اسکرین پر گہری جھوم جھوم گئی زندگی کے آداب اور گرونگ پٹی ہی نہیں پیش کی جائیں گی جو کسی پاکستانی کی دلی چٹانوں پر شہی کی نظر آئیں۔ یہی کارڈز نہیں خاص اس عمر کے بچوں کی نفسیات کو کچھ گہری لگی ہیں جہاں بھلا بھلا ہوں اس کی میں یہ سب لا فیر ہونے والی دنیا میں گہرا کر لایا ہوں۔ میرے کارڈز میرے مدگار ہیں اور ان کی خدمت سے مطمئن ہوں۔"

"صحت بخش غذاؤں کے متن میں آپ کی ترجیحات کیا ہیں؟"

"ہمیں یہی کہ بچوں کی پیدائش کے بعد مختلف تجربات ہوتے ہیں میں ان بچوں کا کھانے سے رغبت کا نہ ہونا ضرورت ہے۔ ہم انہیں شل بدل بدل کر لطف دینے چکاتے تھے اس شل کو **Eat & Boo** نے آسان کر کے پیش کیا ہے۔ یہاں آپ کو ایک فوڈز میں ملے گا کوئلہ رنگس نہیں ہیں گے کھانوں میں دودھ، گہم، پیڑ اور شہد کے علاوہ تازہ میوے، چائے، بنریاں، زیتون اور دیگر اہم غذائی اجزاء ہیں گے۔ بچے فطش کے ڈانٹوں سے متعارف ہیں تو ہم مختلف اشکال کے فطش خود تیار کرتے ہیں۔ اسی طرح لڑائی کی شل اور لڑائی کے بدل کر پیش کر رہے ہیں۔"

آپ کے معلق کتنے تربیت یافتہ ہیں اور یہ کیا کی ہے؟ ہونے سے وابستہ رہے ہیں؟

"جی ہاں! یہ تمام قانع اظہار و مگر تربیت یافتہ اور اچھی سا کھانے والے معلق ہیں۔ یہاں کے لئے خاص انوکھا تجربہ ہے کہ اس بات کا کہش ننھے ننھے بچے ہوں گے جن کی demands بڑوں سے یکسر مختلف ہوتی ہیں اور واصل یہی پہنچنے تو کامیابی کا معیار بناتا ہے۔ بچے نہایت حساس ہوتے ہیں اور ہر شے میں جمالیاتی شہن ہوتی ہے۔ ہمارے معلق اپنے کھانوں کی ہر شے پیش کو ایسا

بازوب نظر جائیں گے کہ ہر شے کھانا کھانے لگے گا۔"

کھانا ختم ہوتے ہی ہمارے ہیراں بچوں کی پیشکش چمک کریں گے اور جس بچے کا معلق صاف ہوگا، بچے کھانا پر قائم کر لگے اسے خاص ٹفٹ دیا جائے گا۔ والدین اپنے بچوں کو ساتھ ہی لے جایا کرتے ہیں، یہ ہرگز ڈس کیئر نہیں۔"

"میں نے کے ہارے میں اگر آپ مزہ دیا ہے؟"

"اوپرے تو یہ ہر روز تھیل ہوتا ہے گا۔ اب تک ہم نے میڈو چڑ، پاستا، ٹیکس، چیلی، وہی، ہوی، پھولوں اور ملک جھوک کے ساتھ ساتھ آٹھ کنگیم متعارف کرائی ہے۔ والدین کے لئے کھانڈ گس، چائے یا کافی دستیاب ہیں۔ چونکہ ہم صحت بخش غذا مہیا کرنے کا وعدہ کرتے ہیں تو ہمارا مقصد محض کارڈز کرنا نہیں ہے۔ 5 مختلف کنگیر بڑے میلوں ہوا کریں گے، بچے ہر کنگیری سے دو چار تھیں اپنے پسندیدہ آٹم آرڈر کریں گے۔ پرتھ ڈسے پارٹیز کا میکیج بھی پکڑش ہے۔ صرف آٹھ ہزار روپے میں ریسٹوران کی بکنگ ہو سکے گی اور ایک کنگیر کے علاوہ میڈو بھی خورد سے ملے ہو سکتا ہے۔ ایک چاہے تو ہم سے بھائیں یا چاہیں تو اپنا لے آئیں، لیکن گیمز اور بچوں کے مسائل تمام ان ڈوری ہوں گے۔ سالگرہ ہر فرد کی زندگی کا خاص دن ہوتا ہے اور خاص طور پر بچوں کی بات ہوتی ہے صحت مند سرگرمی کے ساتھ کوئی نئی بات سیکھتے ہوئے گزاریں تو یہ یادگار ہو سکتا ہے۔"

فیصل قریشی کی 3 بنیاں ہیں جن کی عمریں با ترتیب 4 سے 6 برس ہیں، جب سے میں بک پراس ریسٹوران کی تعمیر کا آغاز ہوا ہے گی ہزار بچے اس کے فتن کلب کے رکن بن چکے ہیں۔ بچوں کے ریسٹوران سے بچے صرف کھانا کی کھائیں گے نہیں بلکہ صحت اور احترام کی اصول دولت پائیں گے۔ بچے یہاں آج بھی بچوں کو دوست بنا کر بڑوں کو اخلاقی، بھائی چارے اور پاکت کا سبق دیتے ہیں ہوں گے۔ پیار کی یہ تقسیم دلوں سے دلوں تک کا سفر جاری رکھے گی یاد رکھو **Eat & Boo** صبح 11 بجے سے رات گئے 11 بجے تک کھلا رہے گا، چشم ماروٹن دلی ماشاذا

www.bakori.com

www.bakori.com



# کوئن آف ٹریک، نسیم حمید

آج کل وہ ٹیلی ویژن کے رییلی شو میں بہت سادگی سے  
چھوٹے چھوٹے سیکمنٹس کرتی نظر آ رہی ہیں جو ناظرین کی  
توجہ کا مرکز بن رہے ہیں

انٹرویو: م۔ش۔رغ

نسیم حمید سادھ ایشین فیڈریشن  
(SAF) کیمر میں 100 میٹر  
کی ریس جیتنے والی کھلاڑی  
سے مل کر احساس ہوتا ہے کہ  
انہیں بننے نہیں پیدا ہوئے  
ہیں۔ کراچی کی مضافاتی  
بستی کورنگی کے ملے  
گورنمنٹ گرلز سیکنڈری  
اسکول کی فارغ التحصیل  
نسیم حمید چھٹی کلاس سے سی  
اپنی خداداد صلاحیتوں سے  
واقف ہو چکی تھی۔ 11 برس کی  
عمر میں اسکول کی اسپورٹس ٹیچر منور  
ہاشمی کو یقین تھا کہ وہ انعامات جیتنے کی  
اہل ہے۔

کہتے ہیں کہ بچپن میں اسے ایک بننے کا شوق  
تھا۔ کھیلوں سے دلچسپی کی بنیاد پر متحدہ اپریش جیتنے کے  
بعد اسے پاکستان ریلوے میں بطور ایتھلیٹ منتخب کر لیا گیا۔  
اس طرح اس نے 2010ء کے سیف جیمز میں حصہ لے کر  
100 میٹر کی ریس میں صرف 11.81 سیکنڈز میں جیت لی۔ وہ کہتی  
ہیں کہ "مقابلہ بہت سخت تھا مگر میں اس وقت صرف پاکستان  
کے لئے سوچ رہی تھی۔ مجھے اپنا ہوش نہیں تھا، گویں جانتی تھی کہ  
کوئن آف ٹریک کھلاؤں اور قدرت نے یہ سچ کر دکھایا۔ میرے  
لئے جس کس نے بھی کامیابی کی دعا کی میں اس کی شکر گزار  
ہوں۔ میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی کہ کبھی سادھ ایشین فیلڈنگ کوئن  
بن سکوں گی۔"

نسیم حمید کا سفر قلعی آسان نہیں تھا، قفس کے عاز پر خود کو پہنا  
ہونے سے بچانا یعنی صحت و صبر رکھنے کے ساتھ اپنے کھیل میں فنی  
مہارت جاری رکھنا خاصا مشکل ہے۔ نسیم کہتی ہیں کہ ہر دن ملک تربیتی  
ٹور پر نہیں لے جایا جاتا اور نہ ہی دوسرے ملکوں کے کوچز یہاں آ کر  
ہماری تربیت اور حوصلہ افزائی کرتے ہیں اگر یہ سب ہو تو ہرنگی سے ایک  
دن ایک نیم حمید میڈل ہوتے جتنی نظر آتے۔

"ریس میں آپ کس پوزیشن پر کھیتی رہی ہیں؟"

"اس وقت بھی sprinter ہوں مگر مستقبل میں اسپورٹس ٹیچر بننا ہے اور میں جتنا بھی کھیلوں، میری خواہش یہ ہے کہ  
نئے ٹیلنٹ کی بنیادی تربیت حاصل کر کے ورلڈ کلاس ایتھلیٹس متعارف کرواؤں۔"

"آج کل آپ کی مصروفیات  
کیا ہیں؟"

"چند ایجوکیشن اسکولوں میں  
بطور کوچ کام کر رہی ہوں۔ میرا  
ارادہ ہے کہ اپنا اسکول بھی بناؤں  
جو صرف اسپورٹس کا اسکول ہو۔  
مجھے غریبے کہیں لڑکی ہوں اور  
کھیل کے شعبے میں رول ماڈل  
ہوں۔ ٹریننگ بھی میرا مشغلہ  
ہے۔ میں یہ کام نہ کر سکتی تو صحت  
پڑ جاتی ہوں، اس لئے ہفتے میں پانچ  
دن ٹرین، تین گھنٹے تک ٹریننگ سیشنز  
کرتی رہتی ہوں۔ میڈل لانے کے بعد  
آری ٹریننگ کیمپ میں صبح اور شام ایونٹ اور  
جم ٹریننگ لیتی ہوں جس میں دارم اپ،  
اسٹریٹجک اور دوسری مشقیں کرتی ہوں۔ چند ایک  
اشتہاروں میں کام کیا ہے۔ ہفتہ اور اتوار کو ٹیلی کے  
ساتھ گزارتی ہوں۔ ایک فلم جو بہت پسند ہے کئی بار دیکھ چکی  
ہوں وہ ہے "چمک دے انڈیا"۔ ویسے میں اسپورٹس موڈ پر ہی شوق  
سے دیکھتی ہوں۔"

"نئی آنے والی خواتین کھلاڑیوں کے نام کوئی پیغام دینا  
چاہئیں گی؟"

"معمولت صرف محنت، محبت اور توجہ سے اپنا مقام بناتی ہے۔ خود کو مصنف،  
تازک سمجھ کر ایک گوشے تک محدود کر لینا یا کر دینا انتہائی سزا کا نہ رویہ  
ہوتے ہیں۔ خود پر ظلم کریں نہ ہونے دیں، جیت آپ کی ہی ہوگی۔"

حال ہی میں نسیم حمید ایک نئے روپ میں نظر آئی ہیں۔ آپ اے آروائے  
ڈیجیٹل کے پروگرام "نئی لڑکیاں" میں بہت سادگی سے چھوٹے چھوٹے  
مکر و پیچیدہ سیکمنٹس کر رہی ہیں۔ جنہیں امت اور کامیابی کے ہدف تک  
پہنچنے کے لئے لگن، اس کوئن آف ٹریک کی بچپان بن چکی ہے۔ اس  
پروگرام "نئی لڑکیاں" میں ماڈرن لڑکیوں کاؤں کے ماحول کے حوالے  
سے مشقت کرتی ہیں، مثلاً مشینوں پر انحصار کر کے زندگی آسان بنانے والی

نئی نسل جب جانوروں کا دودھ دیتی، چارہ کاتی اور اس طرح کی دیسی معاشرت  
سے متعلق کام کرتی نظر آتی ہے تو بے ساختہ پروگرام کے تخلیق کار کو دودھ پینے ہانپیں رہا جاتا ہے۔ پیر  
سے لے کر جمعرات تک رات 10.15 پروکارڈ کا ماوریم حمید کی پروگرامز دیکھنے کے لئے اے آروائے ڈیجیٹل پر  
"نئی لڑکیاں" ضرور دیکھئے، آپ یقیناً لطف اندوز ہوں گے۔

فلم "چمک دے انڈیا" بہت پسند ہے،  
اشتہارات کے علاوہ نئی وی چینل پروگرام میں  
بھی آپ مجھے دیکھ رہے ہیں



# پھولوں کی آرائش کا مقبول جاپانی فن، ایبے بانا

انسان اور فطرت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتا ہے

محب حسن

Iris, Orchids, Amaryllis, سورج بکھی اور جھک کے پندے نمایاں تھے، جبکہ بعض غیر ملکی پھول بھی شامل نظر آئے۔ ہر تخلیقی نمونہ مختلف رنگ، منفرد line، قدرتی ساخت اور آرائشوں کے اپنے اسٹائل کی عکاسی کرتا ہے۔ خوبصورت کنٹینرز نے فطری حسن میں اضافہ کر دیا ہے۔ کنٹینرز قدرتی اور مصنوعی میٹرل سے بنائے گئے تھے۔

جاپانی آرٹ Ikebana کی نمائش جہاں ہمیں قدرت کی تخلیق کردہ خوبصورتیوں سے نزدیک کرنے کا سبب بنتی ہیں، وہیں فنکاروں کے انوکھے تجربے بھی ہمیں حیران کر دیتے ہیں۔ اس قسم کی تفریح کے مواقع ہماری ذہنی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں اور ہماری زندگی میں راحت و سکون کے درے بچھول دیتے ہیں۔

Ikebana پھولوں کی arrangement کا روایتی جاپانی فن ہے جو کہ قدیم ہونے کے ساتھ ساتھ آج کا جدید اور مقبول ترین آرٹ بھی ہے۔ Ikebana عام طور پر موسمی پودوں کے پھولوں اور پتوں کی ٹہنیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس آرٹ میں زیادہ تر کھیلنے والے پھولوں کو قدرتی حالت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ Ikebana ایک ایسا مثالی فن ہے جو انسان اور فطرت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔

پاکستان اور جاپان کے درمیان دوستی اور سفارتی تعلقات مضبوط بنانے کا موقع جب بھی آتا ہے تو خاص طور پر پھولوں کی arrangement کے اس منفرد جاپانی فن کی نمائش کا اہتمام ضرور کیا جاتا ہے۔ گزشتہ دنوں پروفیسر آصف اکا کا اور ان کے طالب علموں نے Ikebana آرٹ کے تخلیقی نمونوں میں مختلف Mediums اور تراکیب کا استعمال کیا۔

کئی طرح کے انداز میں روایتی اسٹائل Heika اور جدید اسٹائل Moribona ٹیکنیکس کے تحت خوبصورت انتخاب پیش کیا گیا۔ جس میں کھلتے ہوئے رنگین پھولوں کے ساتھ جنگلی پھولوں کو آرنلک طریقے سے استعمال کیا۔ ان خوبصورت پھولوں

میں Chrysanthemums, Sweet, Daises, Lilies, Williams گلاب





# ہر روز مرغن غذا ہی کیوں؟ ہنریوں کو بنائے اپنے دسترخوان کی زینت

فرید خانم

صحت مند رہنے اور بڑے حیات کے لئے غذائیت ضروری چیز ہے۔ غذائیت ایسی کھائی جانے جو غذائیت سے بھرپور اور آسانی سے جذب ہونے کے ہنریاں قدرت



غذاؤں کی وہ اصول

تھوہے جو اس معیار پر پورا اترتا ہے۔

اس پیش پانچت کے بارے میں حضور اکرمؐ کا فرمان

مبارک ہے کہ ”ہنری دسترخوان سے شامین کو دور کر دیتی ہے۔“

ایک اور جگہ ارشاد فرمایا کہ ”جس نے شرمیں جاؤ تو وہاں کی ہنری کھاؤ، بیماری سے بچ جاؤ گے۔“

ان احادیث مبارکہ سے بھی ہنری کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے، مزید وضاحت کے لئے ہنریوں کی غذائیت و افادیت پر روشنی ڈالتے ہیں۔ ہنریوں میں موجود ریشہ دار غذائی اجزاء نظام ہضم کی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ ہنریوں سے جسم کو طاقت ملتی ہے، متوازن نشو و نما ہوتی ہے اور سب سے اہم بات کہ ہنریوں کی مدد سے وزن کو آسانی سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ ہنریاں کئی طرح کی ہوتی ہیں۔ مثلاً

چول والی ہنریاں (Leafy)

ان میں ہندو کوئی پالک، سلاد، دھنیا، پودینہ، جینجی، ساگ، بھو، تھو، وغیرہ۔

چول والی ہنریاں (Root)

ان میں اورک، مولی، گا، جڑ، آلو وغیرہ۔

تالہ (Stem)

لہسن، پیاز، چھتر، شہرہ وغیرہ شامل ہیں۔

پھل والی ہنریاں (Podded)

ان میں پھلیاں، مٹر، لوبیا، وغیرہ شامل ہے۔ اس کے علاوہ ٹماٹر، پیٹھا، کرلا، بھنڈی، قوری، بیکن، کدو، نیٹھ، کھیر، ہنری، شہرہ، مٹر، مٹر، مٹر، مٹر۔

ہنری چٹا اور موٹے کی پھلیاں شامل ہیں۔

ہنریوں کی غذائیت و افادیت

یہاں پر چند اہم ہنریوں کی غذائیت و افادیت بیان کی جا رہی ہے۔

1- پیاز

اس میں نشاستہ، پروٹین، فاسفورس، فلورائیڈ، وٹامن بی، ای، وغیرہ شامل ہیں۔ جب بنی اسرائیل من سلوئی کھاتے کھاتے آگے تو انہوں نے پیاز، مٹر اور لہسن کی تمنا کی، دسبر تا مٹی اس کی کاشت کا بہترین موسم ہے۔ یہ سرخ اور سفید دو رنگوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کا پانی گردوں کی پھری کے اخراج میں فائدہ مند ہے۔ پیاز کاٹ کر گھر میں رکھ دی جائے تو ہیضہ اور برسات کے دنوں کی موسمی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ پھلو یا پھلو کے کائے پر پیاز کے پانی کو لگایا جائے تو زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔

2- لہسن

حضور اکرمؐ کا ارشاد ہے کہ جس حد تک ہو سکے لہسن استعمال کرو کیونکہ اس میں ستر (70) بیماریوں کی شفا موجود ہے چنانچہ اس کا استعمال ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ یہ ہر کھانے میں غذائیت اور ڈانڈ بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

3- اورک

یہ وٹامن C کا مؤثر ترین ذریعہ ہے۔ خشک ہو جانے تو سوجھ کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ ہضم ختم کرتی ہے اور بڑے ہوئے پیٹ اور موٹاپے کے لئے اورک ایک تولد باریک کن کر دیتی ہے ہون لیں جب پانی خشک ہو جائے تو ایک چمچ ڈالٹا VTF یا پانی ڈال کر سان کے طور پر استعمال کریں۔ تو موٹاپے سے نجات ملے گی۔ اورک کے پانی اور چھتر کو ملا کر سردی کی کھانسی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ جو کہ مفید ہے۔ ریاح کو خارج کرتی ہے اور گردہ و مثانہ کو طاقت دیتی ہے۔

4- لہسن

اس کے غذائی اجزاء لہسن وٹامن سی اور آئرن وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جھانپالی اور مارک ایک سے بچاتا ہے۔ خون کی کمی اور تھکاوٹ سے بھی نجات دیتا ہے۔ یہ سان اور کچھ میں استعمال کیا جاتا ہے اور سلاد کے طور پر کچا بھی کھایا جاتا ہے۔

5- ہنری

غذائیت کے اعتبار سے وٹامن سی کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ بہت سی ترکیب اور کھانوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ سلاد میں بھی مٹی ہنری میں استعمال کی جاتی ہیں۔

6- کھیر

یہ وٹامن سی کا اہم ذریعہ ہے۔ یہ غذا کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے اور جلد جزو بدن بن جاتا ہے۔ سردیوں میں استعمال ہوتا ہے اور زیادہ تر کھایا جاتا ہے۔ جلد کے لئے بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔

7- سلاد

سلاد کے چول میں فلورائیڈ پایا جاتا ہے اور کلیم اور وٹامن اے کی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ یہ عموماً کچا

کھایا جاتا ہے اور سلاد بنانے کے لئے کام آتا ہے۔ دانوں اور مسوڑھوں کے لئے مفید ہنری ہے۔

8- ہنری

غذائی اجزاء میں نمکیات، وٹامن بی، ای، ای، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور فائبر کی مقدار کافی زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ ہضم کو روکتا ہے اور مسوڑھوں کے لئے مفید ہے۔ اسے ڈالٹا VTF یا پانی اور درک کے ساتھ پکا کر کھانا چاہئے۔ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

9- پالک

اس میں وٹامن اے، سی، کے، بی 2 اور آئرن، آئرن، فلورائیڈ اور نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ معدے کی جلن دور کرتی اور پیٹاب آہستہ آہستہ ہنری ہے۔ مثانہ کی پھری کے لئے مفید ہے۔ تاہم Prostate کے مریض پالک استعمال کرتے ہوئے احتیاط کریں اور اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کے بعد استعمال کریں۔ قبض ختم کرتی ہے گلے کے درد میں اسے ٹپال کر ٹپالنے کے چاہیں تو مفید ہے۔ ہرقان، خشک کھانسی اور بخار میں کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ مولی کے پتے اور پالک کاٹ کر کھل لگا کر کھانے سے حیاتین کی مقدار بڑھ جاتی ہے یہ ہنریوں کی سستی کو دور کرتی ہے۔ الغرض بے حد مفید ہنری ہے۔

10- کھیر

غذائی اجزاء میں پیٹا کیروٹین، وٹامن اے، سی، فاسفورس، کلیم، نشاستہ اور کاربوہائیڈریٹ وغیرہ شامل ہیں۔ یہ آنکھوں اور جلد کے لئے نہایت مفید ہنری ہے۔ اس کے علاوہ کھیر سے بچاتی ہے۔ سردیوں میں اس کا طوہ بہت شوق سے کھایا جاتا ہے اور اس کا جوس بھی غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔

11- مولی

پوٹاشیم، سلفر اور فولاد بہت مشتمل اس ہنری کے پتوں میں وٹامن اے کیروٹین کی شکل میں موجود ہوتا ہے۔ یہ زیادہ تر مٹی اور سلاد کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ اس سے نظام ہضم بہتر ہو جاتا ہے۔

12- کلیم

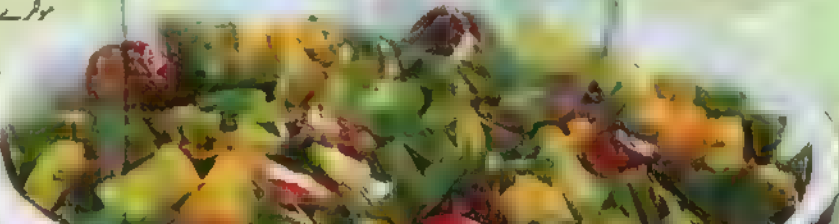
اس میں کلیم، آئرن، پائیا جاتا ہے اور ذرہ کلیم میں وٹامن A کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہ بہت سستی مگر فائدہ مند ہنری ہے۔ یہ کچا بھی کھایا جاتا ہے اور گوشت وغیرہ کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

13- چھتر

یہ سوڈیم، پوٹاشیم، کلیم، آئرن، آئرن، آئرن، وٹامن B1، 2، 3، پر مشتمل غذائی اجزاء کا خزانہ ہے۔ یہ جلد، ناخن، ہڈیوں کے لئے مفید ہے اس کا جوس ہائی B.P کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ وٹامن اور معدنیات کا قدرتی ذریعہ ہے۔

14- آلو

اس میں نمکیات، ریفنی اجزاء پروٹین، وٹامن B، E، H، اور آئرن پایا جاتا ہے۔ مٹی ہونے جلد پر لگانے سے افادہ ہوتا ہے۔ یہ جسم کو طاقت دیتا ہے اور موٹاپے سے نجات دیتا ہے۔ اگر اسے ٹپال کر ڈالٹا VTF یا پانی کے ساتھ پھاٹھا بنا کر



کھایا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ اس کے چھل بن کر کھائے جاتے ہیں جو کہ نظر کو تیز کرنے کے لئے بہتر ہوتے ہیں۔

15- کدو

وٹامن اے اور آئرن کا بہترین ذریعہ ہے۔ اگر اسے ٹپال کر کھایا جائے تو HB لیول بڑھ جاتا ہے آپ کے ہیکل کا



فرمان مبارک ہے کہ ”کدو کھاؤ یہ ہنری دماغ کو طاقت دیتی ہے“ چنانچہ اس کی افادیت بہت زیادہ ہے۔

16- مٹر

یہ نشاستہ، فاسفورس، وٹامن بی اور آئرن کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ بھی بہت فائدہ مند ہنری ہے اور مختلف ہنریوں کے ساتھ پکایا جاتا ہے اسے چاولوں کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے۔

جاتا ہے۔

17- پیٹا

یہ کلیم، وٹامن سی اور معدنیات کا قدرتی ذریعہ ہے۔ سان اور مٹائی کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ یہ بدن کو موٹا کرتا ہے، دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ مٹانے کی گرمی ختم کرتا ہے پیٹ کے کیڑوں کو دور کرتا ہے۔ حاملہ عورتوں کو اس کا مہرہ کھلانے سے صل کرنے کا خدشہ نہیں رہتا ہے اور بچہ بھی صحت مند ہوتا ہے۔

18- شہرہ

یہ وٹامن C کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ مختلف چیزوں کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے اور عموماً گوشت، سلاد، چاول، آلو وغیرہ کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ یہ بھی جسم کو طاقت دیتا ہے اور نہایت مفید ہنری ہے۔

دیکھیں یہاں

موگرے، موگے کی پھلیاں، ہنری چٹا، بھنڈی، قوری، کرلا، بیکن، جینجی، ساگ، بھو، تھو، وغیرہ ان تمام ہنریوں کی بہت زیادہ افادیت ہے ہمیں ان تمام نعمتوں سے فائدہ اٹھانا چاہئے اور تندرست رہنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم مرغن غذاؤں کے بجائے ان قدرتی چیزوں کا استعمال کریں جو کہ سستی بھی ہیں اور افادیت کے لحاظ سے بھی بہت اہم ہیں۔ مزید برآں اگر ان کو ڈالٹا کو تک آگل میں پکایا جائے تو ان کی افادیت میں اضافہ ہو جاتا ہے





سب باتیں چھوڑیں  
مہران ریسپی مکس  
استعمال کریں

مہران ریسپی پیک  
کے ساتھ  
20 روپے کا سامان  
بالکل  
FREE



مہران کو دسیا جائے ہے سب باتیں چھوڑیں

# سر کی حفاظت بڑی ہے ضروری

معمولی چوٹ بھی مفلوج کر سکتی ہے

اتم حیات قاروقی

ہیلمٹ کے بغیر موٹر سائیکل کی سواری کرنا یا ایک ہیمنے پر کھڑے ہونے اڑان بھرتا بلاشبہ زندگی سے کھیلنے کے مترادف ہے، اگر خدا خواستہ چوٹ لگ جائے اور خاص کر سر پر چوٹ لگ جائے تو عمر بھر کی معذوری، حادثاتی موت یا حواسِ خمسہ کی کارکردگی بگڑ سکتی ہے۔



سر پر بالوں کے نیچے دماغ کی حفاظت کرنے کے لئے کھوپڑی بنائی گئی ہے۔ یہ جسم کا بے حد حساس حصہ ہے جس پر توجہ دینی ضروری ہے۔ سر پر لگنے والی چوٹ سے سر کے اوپری حصے کی کھوپڑی کی ہڈی اور اس میں محفوظ دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس لئے معمولی، غیر معمولی یا سنگین چوٹیں زندگی کو خطرے میں ڈال دیتی ہیں۔

حادثات کے حوالے سے آگاہی اچھی ہوتی ہے۔

ہمیں چاہئے کہ خود کو، اپنے عزیزوں اور دوسروں کو بھی حتی الامکان خطرات سے محفوظ رکھیں

کبھی بھی سر میں درد، کھوپڑی پر خراش، سوجن اور زخم آسکتے ہیں۔ اگر اس زخم سے خون بہے تو یہ سنگین چوٹ ہوتی ہے۔ اگر کبھی سر کے اندر نازک ڈھانچے یعنی دماغ اور اس کے بخود کو نقصان پہنچنے کا احتمال ہو تو اس صورت حال کو TBI یا Traumatic Brain Injury کہتے ہیں۔

سر کے تیل گرنے والے تیلوں کو فوری طور پر فزیشن کو دکھانا چاہئے، کیونکہ بروقت علاج نہ کیا جائے تو دماغ کو مستقل نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اگر آپ کسی کے سر پر چوٹ لگنے کے فوراً بعد یا چند گھنٹوں میں درج ذیل علامتیں دیکھیں تو اس کی طبی تفتیش ضرور کرائیں مثلاً۔

- سر کے درد کے ساتھ ہی آتا۔
- نظر کا دھندلا جانا، یا ایک کی بجائے دو چیزوں کا نظر آنا۔
- ڈوبان میں اڑکھ رہنا۔
- غنودگی یا منتشر خیالی۔
- بسا اوقات بے ہوشی کا حاری ہو جانا۔
- کان یا ناک سے خون آنے لگنا اور سونگھنے کی حس باقی نہ رہنا۔
- Cerebrospinal fluid کا خارج ہونا (یہ مواد دماغ کو ترکھتا ہے)۔
- بہت زیادہ پیاس لگنا۔

تاہم شدید سٹ کی چوٹ ان علامتوں سے ظاہر ہوتی ہے۔ یہ اس بات کی انتہائی ہوتی ہے کہ سر کی چوٹ دماغ کی جز کے غدد Pituitary gland کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

سر پر ضرب کے طویل اثرات ہوتے ہیں، اگر کھوپڑی کے اندر محفوظ نشوونما کو نقصان پہنچے تو دماغی کارکردگی میں غلط

واقع ہوتا ہے۔ مغز کو نقصان پہنچ جائے تو یادداشت متاثر ہو سکتی ہے۔ نئی معلومات ذہن میں ذخیرہ نہیں ہو پاتیں۔ پچھلے مہرے کی دھاریاں بھی ہو سکتی ہیں۔ مثلاً اگر چوٹ سے دماغ کے اس حصے کو نقصان پہنچے جسے Motor Cortex کہتے ہیں اور جو نکل و حرکت کو کنٹرول کرتا ہے تو اس صورت میں جسم بقی یا مستقل طور پر مفلوج ہو سکتا ہے۔ اسی طرح دماغی چوٹ سے فیصلہ کرنے کی صلاحیت معدوم ہوتی ہے۔ ذاتی صلاحیتیں اس حد تک متاثر ہو سکتی ہیں کہ مریض کوئی منصوبہ تیار کرنے یا اس کو عملی شکل دینے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

اگر غدد خفاہ Pituitary gland کو ضرب لگتی ہے تو اس غدد کو تک خون کی فراہمی رک جاتی ہے۔ یہ غدد جسم کے متعدد بارہوں نظاموں کا سر کنٹرولر کہلاتا ہے۔ چوٹ جتنی شدید ہوگی یہ غدد اپنا بار مومن تیار کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ اس صورتحال کو Hypopituitarism کہتے ہیں۔ آدھوں اس غدد کو غدد خفاہ کہتے ہیں اگر اسے نقصان پہنچے تو دیگر غدد (ہارمونز) کی پیداوار متاثر ہو سکتی ہے، کئی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، مثلاً خواتین کا ماہانہ نظام بند ہو سکتا ہے، مردوں میں منقہ خصوصیات متاثر ہو سکتی ہیں، بچوں کے دماغ کی بڑھوتری رک سکتی ہے، وزن بڑھنے لگتا ہے، افسردگی، تھکاوٹ اور ناپوی حاری رہنے کا عارضہ لاحق ہوتا ہے اور یہ ضروری نہیں کہ تمام اثرات اس فوری طور پر ظاہر ہو جائیں۔

سڑکوں پر ٹریفک کے حادثے، سر کے تیل گرنے، مارنا اور ہیلمٹ نہ پہن کر موٹر سائیکل چلانا انتہائی مضر اسباب ہیں۔ سزا کے طور پر بچوں کو سر پر مارنا انہیں زندگی بھر کی اذیت میں مبتلا کر سکتا ہے، لہذا ایسی سزائیں یا تادیبی کارروائیاں کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔ حادثات کی صورت میں خطرات سے آگاہی اچھی ہوتی ہے۔ ہمیں چاہئے کہ خود اپنے آپ اور دوسروں کو حتی الامکان خطرات سے محفوظ رکھیں۔



www.baluchina.com



# کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

پکن اور مشن ایک دھت گشت زدہ کھانا ہے اس کی بڑی مقدار کھانے کے لئے کتنا چاہئے؟ لکھی اسحاق... کرچی



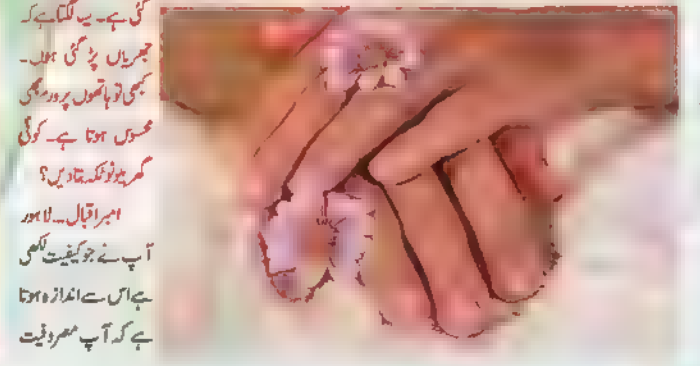
پکن اور مشن ایک دھت گشت زدہ کھانا ہے اس کی بڑی مقدار کھانے کے لئے کتنا چاہئے؟ لکھی اسحاق... کرچی

سوئی کی تختیاں بنانے وقت سوئی گھرنے کے لئے کتنا گرم کرنا چاہئے، پلیز کوئی مل بتاویں؟ فائزہ ربانی۔ حیدرآباد



تھلی میں پھیلا دیں، گٹھے کی عدد سے آٹا کو ہموار کر دیں۔ چند منٹ بعد تیز چھری کی عدد سے تھلیوں کے نشانات لگا دیں۔ جم جائے تو تختیاں علیحدہ کر لیں۔

جمیری عمر 28 برس ہے مگر کے تمام کام اپنے ہاتھ سے کرتی ہوں، شادی کے لئے میرے ہاتھ بہت خراب ہو گئے ہیں، بعد میں



کے باعث پانی پینا بھول جاتی ہیں۔ بسا اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ شکایت کی کمی کی وجہ سے جسم میں پانی کو ضروری مقدار میں روکنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور پانی کی کمی جلد پر ظاہر ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں اپنے قریبی ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایت پر پابندی سے عمل کیجئے۔ دن میں کم از کم 6-8 گلاس پانی یاد سے پی لیا کیجئے، خوراک میں بھی سبز یاں اور پھل شامل کیجئے۔ آپ نے لکھا کہ گھر کے کام یا مشاء اللہ اپنے ہاتھ سے کرتی ہیں یہ تو بہت اچھی بات ہے۔ بس اس بات کا حیل رکھئے کہ غیر میٹاری ڈفرنٹ ہاتھوں کی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور یہ خشک و رہے روئی ہو سکتی ہے۔ برتن اور کپڑے دھونے کے فوراً بعد ہاتھوں کو کسی اچھے صابن یا پنڈرواش سے دھو کر خشک کر لیں اور ہلکی سی کونڈ کریم لگائیں۔ ہتھ میں دوسری ایک چائے کا چمچ پانی 1/4 چائے کا چمچ لیمن کا رس ملا کر بہت تیزی کے ساتھ ہاتھوں پر ملیں، تھوڑی دیر میں پانی پھیل جائے گی، اب کسی ٹیبل پر ہاتھ رکھ کر 5 منٹ آرام کیجئے۔ سادہ پانی سے ہاتھ دھوئیں ورنہ پانی سے خشک کر لیں۔ آپ کے ہاتھ صاف ستھرے اور خوبصورت ہو جائیں گے۔

مکریں میں ہمارے ہاں جو تختیاں بہت ہو جاتی ہیں، کوئی مل بتا دیں؟ خالدہ انور۔ اسلام آباد

اس بات کو یقینی بنائیں کہ غذا کے ذرات پکن اور گھر کے دیگر حصوں سے اچھی طرح صاف کر دیے جائیں۔ پکن کا ڈسک کو تیلے کپڑے پر تنک چھڑک کر صاف کیجئے۔ کسی سوراخ سے جو تختیاں آتی ہوئی دیکھیں تو وہاں تھوڑا سا آنا چھڑک دیا کیجئے۔

آپامیری جلد خشک ہے، کوئی موچر یا تزیین بتا دیں؟ عالیہ شید۔ فٹو ڈرام

جلد کو موچر یا تزیین کرنے کے لئے تھوڑا سا دودھ ٹھنڈا کر کے سوئی رول پر چھڑک لیں، اب اس سے چہرہ ڈھانپ کر 10-15



منٹ آگئیں بند کر کے آرام سے لیٹ جائیں۔ سادہ پانی سے چہرے کو دھو کر نئی سے خشک کر لیں۔ خشک جلد کا مسئلہ حل کرنے کے لئے پانی یاد سے نکلیں۔ پانی کی کمی صحت اور خوبصورتی دونوں کے لئے معر ہے۔ مینے میں ایک مرتبہ

ایک چائے کا چمچ غرے کی زردی میں 2 عدد بادام چس کر لیں۔ اس آمیزے میں خاص عرق کا پتہ لگا کر شال کرنے کے بعد چہرے پر لگئے ہاتھ سے لگائیں۔ 5-7 منٹ بعد سادہ پانی سے دھوئیں۔ حس جس کی صورت میں آپے سے مشورہ کیجئے۔

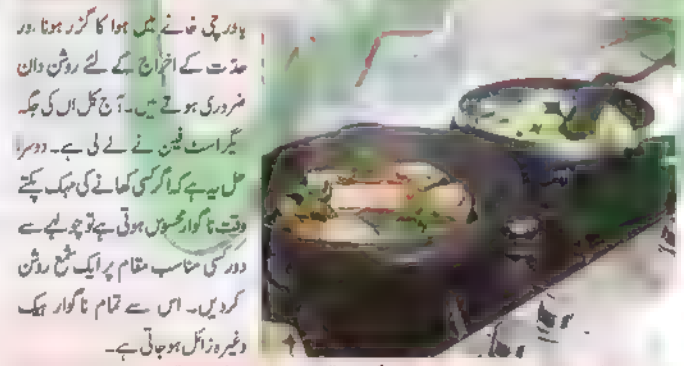
آپاقل از وقت عمر رسیدگی کے اثرات سے کیسے محفوظ رہا جاسکتا ہے؟ عریضہ نعیم... ساہیوال



عمر رسیدگی کی علامات اگر قبل از وقت ظاہر ہونا شروع ہو جائیں تو سب سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایت پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ اگر آپ کی مجموعی صحت بالکل ٹھیک

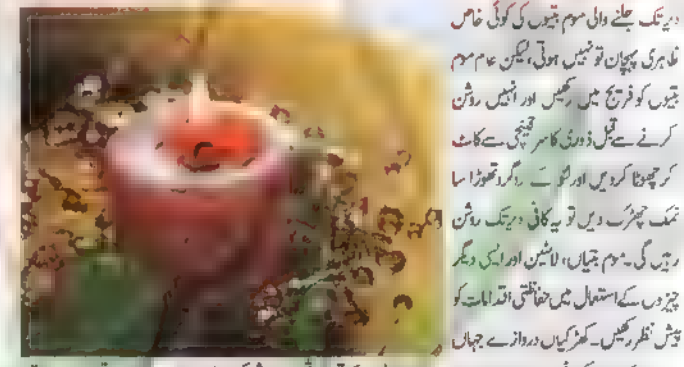
ہے تو پھر اس کیفیت سے محفوظ رہنے کے لئے اپنی خوراک میں غذائیت پر توجہ دیں۔ متوازن خوراک بہترین خوراک ہے۔ رات کو جلدی سونا اور صبح سویرے جلدی بیدار ہونا آپ کو چاق و چوبند رکھتا ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ جسم میں غذائیت کو جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی رونما ہوتی ہے، لہذا اپنے معالج سے مشورہ سے اس کی برکابی پانے کی کوشش کیجئے۔ دودھ خوراک کو ترجیح دیں۔ یہ نظام باہم پر اضافی بوجھ ڈالے بغیر آپ کو توانائی فراہم کرتی ہے۔ تازہ ہوا میں چل کر تھوڑی دیر میں بھی مفید ہے۔ نیز سبز چائے، پھل، دھن، اویو آمل اور خشک میوہ جات میں آکسٹن کا استعمال بھی مفید ہے۔

مجھی اور حش سبز یاں میں کتنی گرمی پانے سے؟ رے مگر میں ان کی smell پھیل جاتی ہے، اسے کیسے دور کیا جائے؟ سونیہ یوسف... پکوال



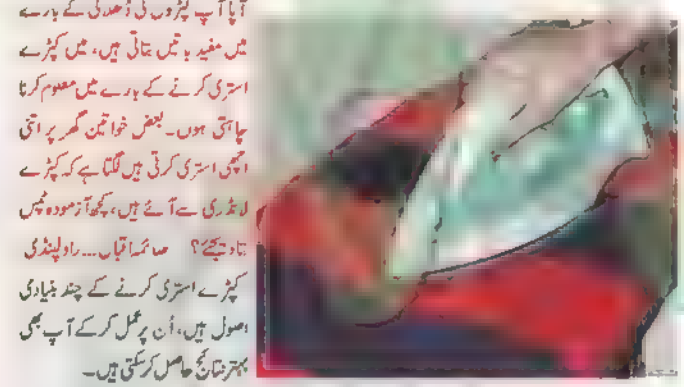
یاد رکھئے خاتون میں ہوا کا گزر ہوتا اور حدت کے اخراج کے لئے روشن دان ضروری ہوتے ہیں۔ آج کل اس کی جگہ ٹیکسٹ فین نے لے لی ہے۔ دوسرا حل یہ ہے کہ اگر کسی کھانے کی جگہ پکتنے وقت ہوا کو خارج ہوتی ہے تو چوبیسے سے دور کسی مناسب مقام پر ایک ٹیبل روشن کر دیں۔ اس سے تمام ناگوار بھک وغیرہ زائل ہو جاتی ہے۔

شال چلی جاتی ہے تو ہم ہم ہی جلاتے ہیں، معلوم نہیں یہ کیسی ہوتی ہے، بہت جلدی ختم ہو جاتی ہے، ایک جگہ جلتے والی ہم ہی کی یہ پہچان ہے، پلیز رہنمائی کیجئے؟ طاہرہ اکبر۔ ملتان



ایک جگہ جلتے والی ہم ہی جلاتے ہیں، معلوم نہیں یہ کیسی ہوتی ہے، بہت جلدی ختم ہو جاتی ہے، ایک جگہ جلتے والی ہم ہی کی یہ پہچان ہے، پلیز رہنمائی کیجئے؟ طاہرہ اکبر۔ ملتان

سے ہوئے کھونٹے داخل ہونے کا امکان ہو پردوں اور قالین کے قریب شیشے روشن کرنے میں خاص احتیاط رکھیں۔ یہ شیشے یا شیشہ استعمال کیجئے کہ پھیلنے والا ہم اس میں لٹکا ہو سکے۔ چوبیسے کو خاص طور پر روشنی پانی جانب متوجہ کرتی ہے ان کی کھینچ سے دور رکھیں، لیکن ان کی جگہوں پر کھینچنے سے احتیاط کیجئے۔ مہربانی کر جائے تو خدا خواستہ کسی حادثے کا شکار نہ ہو سکتی ہے۔



آپا آپ کپڑوں کی دھوئی کے بارے میں مفید باتیں بتاتی ہیں، میں کپڑے استری کرنے کے بارے میں معلوم کرنا چاہتی ہوں۔ بعض خواہشیں مگر پرستی اچھی استری کرتی ہیں لگتا ہے کہ کپڑے لٹری سے آئے ہیں، کچھ آدھوہ نہیں تانتیجئے؟ صائمہ نقاب... راولپنڈی

کپڑے استری کرنے کے چند بنیادی اصول ہیں، ان پر عمل کر کے آپ بھی بہتر نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔

1- کپڑے استری کرنے کے لئے مناسب ٹیبل یا آئرننگ بورڈ اور ایک عدد بڑے سا کڑا کا نرم کٹن جس پر کپڑے ہو کر

آپ کام کریں، اس طرح آپ کم وقت میں زیادہ کپڑے استری کر سکیں گی اور تھکان بھی محسوس نہیں ہوگی۔

2- پہلے نالٹون اور سلک وغیرہ کے بے ہونے کپڑے استری کریں۔ پہلے آستینوں کے پچھلے اور پھر اگلے حصے پر، اگر کارڈ والے کپڑے ہیں تو پہلے کارڈ پھر تیرہ اس کے بعد آستین آخر میں پشت پر اور سامنے والے حصے پر استری کر کے ڈنگر پر لٹک دیں۔

3- سوئی کپڑوں کے لئے استری کو تھوڑا زیادہ گرم کیا جاتا ہے۔ اس سے گل پانی کا بلکا سا سپرے کر کے انہیں فوڈ کر کے چند منٹ کے لئے رکھ دیں۔ خیال رہے کہ معمولی سا پانی کا چھینکا کافی ہوتا ہے، زیادہ تیلے کپڑے ہرگز استری مت کیجئے۔

4- کپڑے پر استری پچھلے کے فوراً بعد آئرننگ بورڈ کی سطح سے مت اٹھائے، چند لمحوں کے بعد اٹھائیں۔ فوراً بورڈ سے ہٹانے کی صورت میں گرم کپڑے پر دوبارہ ٹکٹیں پڑنے کا امکان ہوتا ہے۔



اسٹری پر کو فریڈ کرنے کا طریقہ بتا دیں۔ قرینج میں یہ بہت جلدی خراب ہو جاتی ہیں، کیا جیک بنا کر فریڈ کر سکتی ہوں؟ اسٹری پر کو فریڈ کرنے کے لئے پہلے اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں اور سبز پتیوں سمیت ایئر ڈرائنگ جا رہا یا پھر زپ لاک پلاسٹک بیک میں فریڈ کر لیں۔ فیک بنانے کے لئے فریڈر سے نکالے، سبز پتیوں کو ڈکر علیحدہ کیجئے، پانی سے دھوئے کر دو تین حصوں میں کاٹ کر پلیٹڈر میں ڈالیں۔ اب حسب

پنڈ دو دھو، شکر اور کریم وغیرہ شامل کر کے پلیٹڈر کر لیں۔ جی ہوئی اسٹری پر یز آٹس کیوب کا بھی کام کریں گی اور آپ کو برف کے کیوب ڈالنے کی ضرورت نہیں پیش آئے گی۔ اگر زیادہ مقدار میں دیر تک محفوظ کرنا چاہئیں تو ایک ایئر ٹائٹ پلاسٹک ہاؤل میں اچھی طرح دھو کر سبز پتیوں صاف کرنے کے بعد دو تین حصوں میں کاٹ کر اسٹری پر کی جہ لگائیں۔ اس پر پتی کی جہ لگائیں، پھر دوبارہ اسٹری پر اور پھر پتی کی جہ لگائیں۔ پاؤں کی گنہائش کے مطابق اسی طرح جہ لگاتی جائیں۔ ڈھکن بند کر کے فریڈ کر دیں۔

**Tip of the month Contest**

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے شپ آف دی مٹھ کو بھیسٹ کا آغاز کیا جا رہا ہے۔ ہر ماہ اپنی آزمودہ شپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب شپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ڈالڈا کا دسترخوان مٹی لگ پک کیمیشن۔

**Dalda ADVISORY SERVICE**

**Toll Free Call: 0800-32532**  
 or Write to: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan  
 or Email: dalda.advisory@daldafoods.com



# چہرے کے بال، بیماری کا اظہار کرتے ہیں

## فالتو بالوں کو ضائع کرنے کے چند آزمودہ نسخے

سعدہ شفیق

کہتے ہیں کہ لڑکی کو بچہ آٹھ سے سولہ سال کی عمر تک بہت اچھے دلدلہ بین کی 10 سے 35 سال تک بہت اچھا نظر آئے کی 35 سے 55 برس تک بہترین شخصیت کی اور بچپن سے تادم ہرگ خوشحالی و آسودگی کی خست ضرورت ہوتی ہے، بقدر مدارج پر آراء مختلف ہو سکتی ہیں لیکن 18 سے 35 سال کی عمر میں "بہت اچھا" نظر آنے والی بات پر آراء ہمیشہ ایک ہی رہتی ہے۔ خاص طور پر عین ایسے میں اور خصوصاً سویٹ سسٹم میں اچھا لگنے کی ضرورت ہی نہیں۔ خواہش بھی عروج پر ہوتی ہے، مگر بوقت میں قدم رکھنے ہی ہارمون کی تبدیلیوں کے باعث جہاں کھل مہاسے لڑکیوں کے لئے پریشانی کا باعث بنتے ہیں، وہیں جسم اور خصوصاً چہرے پر بالوں کی بڑھتی ہوئی تعداد سے لڑکیاں گھبرا اٹھتی ہیں۔ جس طرح مردوں کے چہرے پر بال ان کی مردانگی کی علامت اور شہادت ہوتے ہیں، اسی طرح عورت کی نسوانیت کا تقاضا یہ ہے کہ چہرہ غیر ضروری بالوں سے پاک ہو، مگر بعض دفعہ عورتوں کے چہرے پر بھی مردوں جیسے بال آگ آتے ہیں، جوان کے لئے وہ بال جان جان جاتے ہیں۔ لڑکیاں بے چہرہ چھپتی پھرتی ہیں اور بے شمار نفسیاتی و معاشرتی مسائل جنم لینے لگتے ہیں، یہاں تک کہ شادی سے متعلق مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ بعض چہروں پر یہ بال نہایت باریک ہوتے ہیں، جنہیں رواں کہا جاتا ہے۔ لیکن کچھ خواتین کے چہروں پر یہ گہرے اور سخت ہو جاتے ہیں۔

ان ناپسندیدہ بالوں کے نمودار ہونے کی چند وجوہات، باہر نظام کی خرابی، ٹیکور یا اور ہارمونز کی خرابی ہیں۔ چہرے کے بال عورتوں میں کسی نسوانی اور جسمانی عوارض کی نشاندہی کرتے ہیں، کیونکہ یہ کسی ایک مرض سے منسوب نہیں ہیں، بلکہ بال ان گنے کی اسباب ہیں۔ اس کی ایک وجہ خواتین کے خون کا کیف ہوتا بھی ہے۔ اس کے علاوہ غدودوں میں موجود سوریوں اور

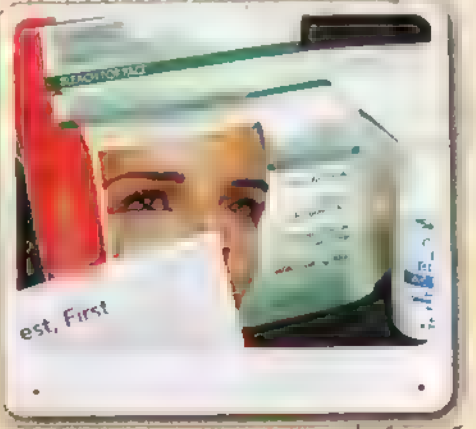
اسٹیرائز (Steroids) اور مختلف ادویات کے استعمال سے بھی چہرے پر بال آ جاتے ہیں۔ اگر بال ایک دم بہت زیادہ ہونے لگیں تو ماہر جلدی امراض اور گنا کو جوست سے مشورہ ضرور کرنا چاہئے اور خون کا ٹیسٹ کروا کر معلوم کرنا چاہئے کہ ہارمونز کا توازن بگڑنے سے یہ مسئلہ کن رہا ہے مگر کسی اور وجہ سے۔

جسم اور چہرے کے غیر ضروری بال عورت کا سارا حسن ماند کر دیتے ہیں اس لئے ان سے نجات کے لئے کئی طریقے اپنائے جاتے ہیں جیسا کہ:

**Bleach:**

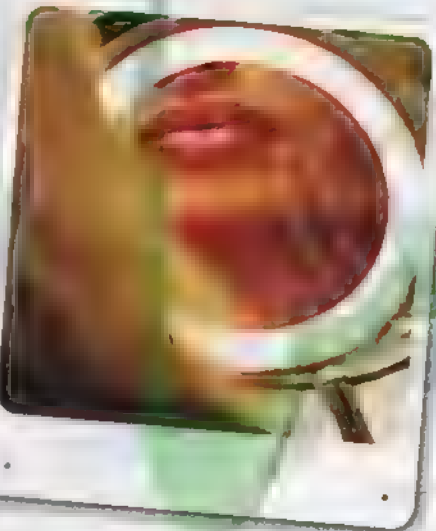
آج کل زیادہ تر خواتین چہرے کے بد نما روئوں کو چھپانے کے لئے پلچ کا استعمال کرتی ہیں۔ پلچ بالوں کو سنہرا کر کے

ان کو کم نمایاں کر دیتی ہے۔ لیکن پلچ کے بارے میں بہت سی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ سب سے بڑی غلط فہمی یہ ہے کہ پلچ کرنے سے چہرے کے رواں بڑھ جاتا ہے یہ خیال غلط ہے رواں صرف مکئی یا سرمے کی پلچ کے استعمال سے بڑھتا ہے۔ ابھی اور معیاری کریمیں روئیں کی نشوونما میں کسی قسم کا فرق نہیں ڈالتیں جب کہ اس کے برعکس کم قیمت اور مکئی یا سرمے سے نہ صرف رواں بڑھتا ہے بلکہ جلد کی رنگت بھی سیاہ ہونے لگتی ہے عہد براؤن پلچ کے



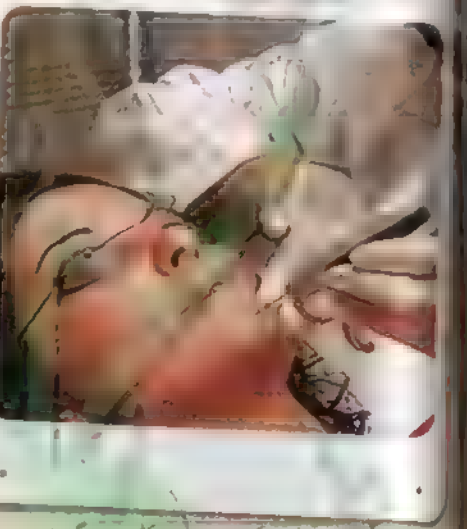
**Laser:**

آج کل چہرے کے فالتو بالوں سے نجات کے لئے لیزر کا استعمال بھی عام ہو رہا ہے لیزر جلد کی تازگی اور کشش کو ختم کے بغیر بد نما روئوں کو ختم کرتا ہے یہ ٹیکنیک بالوں کو جڑوں سے جلا اور اکھاڑ کر ختم کر دیتی ہے۔ پہلی دفعہ لیزر کے استعمال سے ہی تقریباً پچاس فیصد بال ختم کئے جاسکتے ہیں، ہر ماہ ایک دفعہ لیزر استعمال کیا جا سکتا ہے اگرچہ یہ طریقہ مہنگا ہے تاہم چہرے کے مخصوص حصے کا لیزر ریٹ منٹ چندرہ سے میں ہزار روپے کے درمیان ہو جاتا ہے۔



**Electrolysis:**

الیکٹرو لائسر ایک حساس طریقہ علاج ہے۔ اس میں نہایت



کا خیال نہ رکھا جائے تو ہپاٹائس اور دیگر جلدی امراض پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے اور بعض اوقات اگر کوئی اتنا ہی الیکٹرو لائسر کرے تو سوئی انجکشن سکتی ہے اور اس سنگین صورت حال سے بچنے کا کوئی چارہ نہیں ہوتا۔ اس لئے ہمیشہ ماہر اور مستند ماہر جلدی امراض سے الیکٹرو لائسر کروائیں۔ جدید میڈیکل سائنس نے آج کل (Blend Electrolysis) کا طریقہ متعارف کروایا ہے۔ یہ امریکہ کی ایجاد ہے اور یہ ٹیکنیک ابھی پاکستان میں عام نہیں ہوئی اس میں کیمیائی مادہ سوڈیم ہائیڈروآکسائیڈ (NaOH) بال کی جڑیں پہنچایا جاتا ہے جس سے بال کے دوبارہ نکلنے کا امکان نہایت کم ہو جاتا ہے اور جلد کو بھی نقصان نہیں پہنچتا۔

**Chemical Depilation**

ادویات سے بالوں کی صفائی کریم، لوشن یا مختلف ادویات کی مدد سے غیر ضروری بالوں سے نجات حاصل کی جاتی ہے مگر جلدی ماہرین

اس طریقہ کو چہرے کے لئے موزوں قرار نہیں دیتے، ان کے نزدیک یہ جلد کے لئے مضر ہے، کیونکہ اس قسم کی کریم اور لوشن میں سویرا جزاء جلد کی رنگت پر بھی منفی اثرات مرتب کر سکتی ہیں۔ غیر ضروری بالوں سے نجات کا کوئی بھی طریقہ ڈاکٹر کے مشورے سے شروع کریں اگرچہ بالوں کی روئیں کی طرح کے ہوں تو گھریلو نوکوں کی مدد سے ان سے آسانی سے نجات پائی جاسکتی ہے۔ جیسا کہ جو کے آنے میں تک ملا کر گوندھ لیں۔ اب چھوٹا سا ساڑھ سا بنا کر چہرے پر آہستہ سے لیں، چند دن میں رواں کم ہونے لگے گا۔ اس کے علاوہ آدھا چمچ دی چہرے پر لیں۔ اچھی طرح لے کے بعد تین سے منہ دو لیچے یہ عمل باقاعدہ کرنے سے بال آہستہ آہستہ کم ہونے لگتے ہیں۔

فیصل کرنے سے بھی بال کم ہوتے ہیں، لیکن اس کا سامان مہنگا ہوتا ہے اور کئی خواتین غریب نہیں سکتیں۔ ان کے لئے دینی فیصل کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ سب سے پہلے چہرے پر پانچ منٹ تک بالائی کا مساج کریں، پھر پانچ منٹ تک لیوں کے پس کا مساج کریں۔ اب چند منٹ تک ہٹاپ لیں، اس کے بعد روئی سے آہستہ آہستہ چہرہ صاف کر لیں۔ تین میں بادام یا لیوں کے خشک چھلکے ہیں کر ملا لیجئے، اس سے دو سے تین منٹ تک مساج کیجئے۔ پھر ایک انڈے کی سفیدی، ایک چمچ شہد اور دو چمچ دودھ ملا کر ماسک تیار کریں۔ یہ ماسک تین منٹ تک چہرے پر لگا رہے دیں۔ خشک ہو جائے تو نیم گرم دودھ میں روئی ڈبو کر اس کے مدد سے اوپر سے نیچے کی جانب ماسک اتار لیں۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے منہ دھو لیں اور عرق ٹھک کا پھرے چہرے پر کر لیں۔

یاد رکھیں بال بھی ایک دم ختم نہیں ہوتے۔ اگر آپ باقاعدہ فیصل کریں اور وہی اور تین سے روزانہ منہ دھوئیں تو تین ماہ تک پچاس فیصد بال کم ہو سکتے ہیں۔ سو اگر آپ غیر ضروری بالوں سے نجات پانا چاہتی ہیں تو آج ہی سے عمل شروع کریں تاکہ احساس کمتری سے بچ سکیں۔

**نوٹ:** فالتو بالوں سے نجات کا کوئی بھی طریقہ اپنے ڈاکٹر سے مشورے کے بعد اپنائیں



ہمیشہ مستند ماہر جلدی امراض سے الیکٹرو لائسر کروائیں  
آج کل (Blend Electrolysis) کا طریقہ  
بھی متعارف ہو گیا ہے

باریک

سوئیں استعمال کی جاتی ہیں جو بالوں کو جڑوں سے اکھڑتی ہیں۔ الیکٹرو لائسر کے سے خاص مشین بھی درکار ہوتی ہے۔ جو حرارت کے مدد سے بالوں کی جڑیں تھم کرتی ہے مگر اس سے بال نہ صرف دوبارہ نکل آتے ہیں بلکہ جلد کو بھی نقصان پہنچنے کا احتمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر اسی میں استعمال ہونے والی سوئیوں کی صفائی

کا خیال نہ رکھا جائے تو ہپاٹائس اور دیگر جلدی امراض پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے اور بعض اوقات اگر کوئی اتنا ہی الیکٹرو لائسر کرے تو سوئی انجکشن سکتی ہے اور اس سنگین صورت حال سے بچنے کا کوئی چارہ نہیں ہوتا۔ اس لئے ہمیشہ ماہر اور مستند ماہر جلدی امراض سے الیکٹرو لائسر کروائیں۔ جدید میڈیکل سائنس نے آج کل (Blend Electrolysis) کا طریقہ متعارف کروایا ہے۔ یہ امریکہ کی ایجاد ہے اور یہ ٹیکنیک ابھی پاکستان میں عام نہیں ہوئی اس میں کیمیائی مادہ سوڈیم ہائیڈروآکسائیڈ (NaOH) بال کی جڑیں پہنچایا جاتا ہے جس سے بال کے دوبارہ نکلنے کا امکان نہایت کم ہو جاتا ہے اور جلد کو بھی نقصان نہیں پہنچتا۔

**Chemical Depilation**

ادویات سے بالوں کی صفائی کریم، لوشن یا مختلف ادویات کی مدد سے غیر ضروری بالوں سے نجات حاصل کی جاتی ہے مگر جلدی ماہرین



**Threading:**

بہت سے خواتین فالتو بالوں سے ٹریڈنگ کے ذریعے بچھڑا رہی ہیں، جس میں دھانے کی مدد سے بال کھینچ کر نکالے جاتے ہیں۔ یہ عمل خاصا تکلیف دہ ہوتا ہے اور بال بہت جلد دوبارہ نکل آتے ہیں اور تعداد میں بھی زیادہ ہو جاتے ہیں اور جلد بھی ڈھلکے لگتی ہے۔

www.26



# سنگاپور مقناطیسی کشش رکھنے والا ملک جہاں بار بار جانے کو جی چاہے...

شاہین ملک

سنگاپور جنوبی ایشیا کا معروف ترین سیاحتی مرکز ہے۔ 63 جزائر پر مشتمل ملک، جس کی جنوبی سرحد مالے کے جزیرے سے جڑی ہوئی ہے۔ 137 کلومیٹر طویل سرحد سے ملحقہ جس کے اطراف میں دوسرے بڑے شہر اور ملک ملائیشیا اور آسٹریلیا بھی موجود ہیں۔

یہاں 5 ملین نفوس پر مشتمل آبادی کے پورے حصے میں چینی، مالے اور بھارتی باشندے بستے ہیں اور سرکاری طور پر یہاں 4 زبانیں رائج ہیں۔ ان میں انگریزی، چائیز، مالے اور تامل شامل ہیں۔ 1819ء تک سنگاپور سلطنت آف جوہر کہلاتا تھا۔ یہاں برطانوی راج قائم تھا۔ دوسری جنگ عظیم کے بعد جاپانیوں کا غلبہ چھا گیا، جب اس کا نام ماجورا سنگاپور مالے ہو گیا تھا۔ دولت مند ملک کے قلم و نسق اور سیاسی تحریکوں نے ملک کی جغرافیائی حیثیت بدل کر رکھ دی۔ اس وقت یہاں APEC کا سکرٹریٹ بھی ہے اور سنگاپور ایسٹ ایشیا سمٹ کا اہم رکن ملک ہے۔ پارلیمانی طرز حکومت اور جمہوری تقاضوں سے ہم آہنگ اس جغرافیائی نقطے کو اب صرف سنگاپور کہا جاتا ہے جو دنیا کے اہم مرکزی حیثیت کے سیاحتی ملک کا درجہ اختیار کر چکا ہے۔

معیشت اور تجارت کے معروف جریدے Economist نے سنگاپور کو کثیر الجہت تہذیبی سلطنت قرار دیا تھا۔ خوش قسمتی سے یہ قدرت کا ایسا شاہکار نقطہ ہے جہاں ماحولیاتی آلودگی جیسے مسائل موجود نہیں۔ ہریالی کی خیالی تصویر کو جیتا جاگتا دیکھنا مقصود ہو تو سنگاپور چلے، جہاں قدرت کے شاہکار تمام مناظر ترتیب وار نظر آتے ہیں۔

اگر مرکزی شہری تجارتی اور صنعت و حرفت کی ترقی پر نظر دوڑائیں تو بھی حیرت ہوتی ہے کہ جاپان، تائیوان، آسٹریلیا، برطانیہ اور امریکا تک نے یہاں مشترکہ سرمایہ کاری کر رکھی ہے۔ 1960ء سے 1980ء تک صنعتی، سائنسی

مہارتوں اور الیکٹرانک سکٹر کے علاوہ تیل صاف کرنے والے اداروں میں بیرونی سرمایہ کاروں نے بے پناہ دلچسپی لے کر سنگاپور کی قومی معیشت کو انقلاب سے روشناس کرا دیا۔ آئل ریفاائننگ، مائننگ انڈسٹری، کمپیوٹر اور الیکٹرانک سکٹر کی مدد سے حاصل ہونے والی

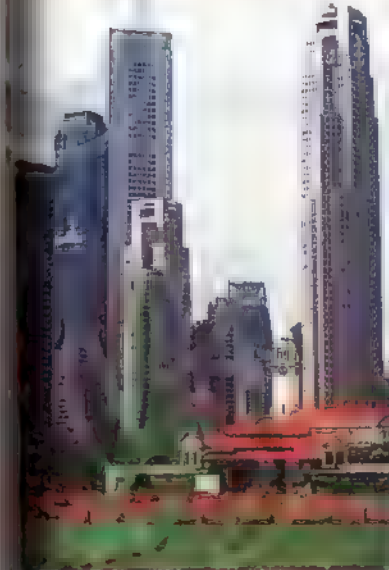
آمدنی بھی کسی طور پر کم نہیں، تاہم 1970ء سے 1980ء تک کے سیاحت کے شعبے نے 7.29 بلین ڈالری سالانہ آمدنی ہوئی۔ اس طرح 1996ء سے 1999ء تک 6.96 بلین اور 2012ء تک سب سے زیادہ 11.2 بلین تک پہنچی ہے۔

اہم تجارتی و سیاحتی مراکز

• سنگاپور کی قدیم ترین شاہراہ کو اس کی باقیات سمیت محفوظ کیا گیا ہے۔ اسے Surangoon Road کہا جاتا ہے۔

• Merlion Park، یہ قسیم پارک بھی ہے جہاں باغبانی کا ذوق رکھنے والے شائقین اگر چند قدم آگے بڑھتے ہیں تو اس جگہ کی زرخیزی اور ہریالی انہیں اس قدر جھوٹ کر کے رکھتی ہے کہ قدم وہیں کے وہیں دسکے رہتے ہیں۔ اگر ایسے راستے کسی کارآمد اس طرح پیار سے روکنا شروع کر دیں تو جان لیوے کراس سڑک میں نہیں نہ کہیں کوئی مقناطیسی کشش تو موجود ہوگی۔

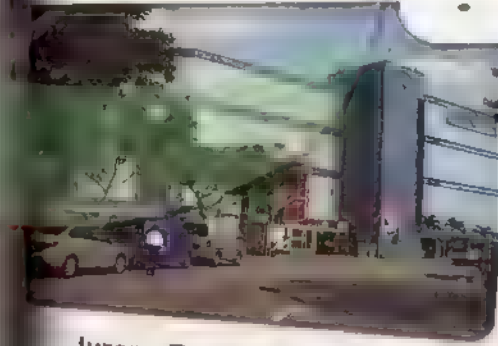
• Oub Centre، یہ شاہکار پلہ رخواتین کا مینا پلہ رتو نہیں، لیکن کاروبار سے جڑی خواتین ملک کی معیشت کو گویا سہارا دینے کے لئے قدم قدم پر خدمات مہیا کرتی نظر آئیں گی۔ اس مرکز میں ماڈرن اور کلاسکس ہر طرح کے ملبوسات اور زیورات و دیگر



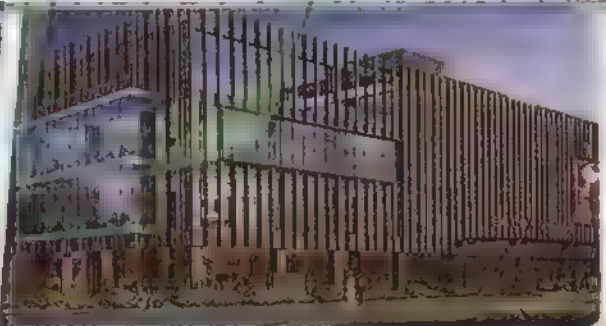
Oub Centre



Merlion Park



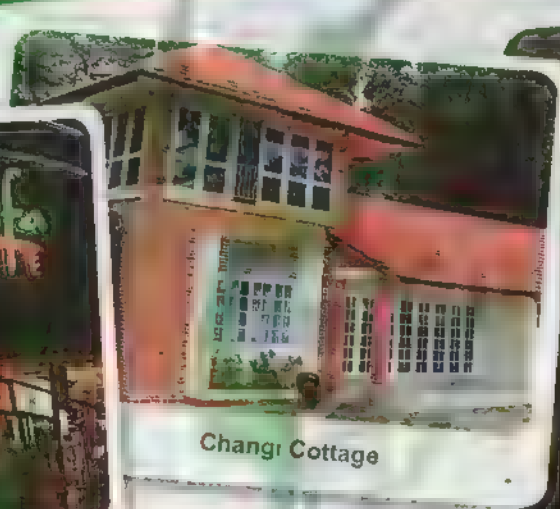
Jurong Entertainment Centre



bedokpoint



Santosa



Changi Cottage



Mustafa centre

اشیاء و مستطاب ہیں۔ خواتین ہی جب خریداری میں ہوں تو سودے میں مول تول بھی بہت شگفتہ انداز سے ہوتا ہے۔

• مصطفی سینٹر اور Bedok Point بھی بلند قامت اور وسیع و عریض خریداری کے مراکز ہیں، جہاں آپ ایک چھت کے نیچے کپڑے لے کر گھر یا استعمال کی ہر چیز خرید سکتے ہیں۔

• Jurong Entertainment Centre، سنگاپور کے کھانے کا شوق فرماتا ہو یا بچوں کی تفریحات کا خیال متا ہو، اس مرکز پر گونا گوں دلچسپیاں یکجا ملیں گی۔ Cineplex سینما جی کا لطف اٹھاتا ہو تو ضرور وقت نکالئے۔ یہاں چھ مختلف Screens پر نئی تفریحات مختلف زاویوں سے دیکھی جاسکتی ہیں۔

• سنگاپور جاتیں یا دن میں کہیں اور ریڈورس کا انتخاب دو بج پہلے سے کر دیاں • آکرانے کے resorts کے مطابق Santosa، پہلے میں اقامت گاؤ ہے۔

• Changi Cottage، ساحل کنارے آباد معروف ریڈورس کا سلسلہ ہے۔ اپنے من سے چتہ دشت فریوں ایجنٹ سے بجنگ کی گزارش ضرور کر لیجئے۔ ممکن ہے جن دنوں آپ کے ٹور کا پلاننگ ہے، اس دن مختلف ریڈورس انعامی اور کرائے کی مد میں کچھ تجارتی ایجنسیں جاری کر رہے ہوں، انہیں ہوں پر مقررہ روایت حاصل کرنا نہ بھولیں۔

• ساحلی پٹی بھی محل وقوع کے اعتبار سے خوبصورت علاقہ ہے اور اہم بات یہ ہے کہ قلم و نسق کا فقدان نظر نہیں آتا۔ گاہک آپ کو کئی ہزار اور زرخیز علاقوں کی سیر کراتے کراتے پتہ آتیاہوں اور ہریالی سے بچے کھیتوں کے سچ اثریوں میں سحر کراتا ہے۔ کہیں کہیں آداس کر دینے والے سحر بھی ملیں گے، لیکن وٹوں سے جڑی کہانیاں کہتے کہتے نہ گائیڈ ہٹکتا ہے نہ اس کی کہانی ختم ہوتی ہے۔

سیاحوں کی ایک اہم جنت سنگاپور ساری سڑکیں تھکان میں ڈور کر دیتا ہے۔

سنگاپور سفر کے آئیے میں

دنیا کے اس معروف ترین سیاحتی مرکز میں زیر زمین ٹرانسپورٹیشن کا جال بچھا ہے۔ سیاح میٹروپولیٹن کار میں رعایتی نرخوں میں پورا ملک گھوم سکتے ہیں۔ کاروباری طبقے میں ٹیکسیاں مقبول ذریعہ آمد و رفت ہے، لیکن خود کار نظام کے تحت چلنے والی ریلوے سروس رات گیارہ بجے کے بعد دستیاب نہیں ہو سکتی۔ تجارتی اداروں کے لئے لازمی قرار دیا گیا ہے کہ وہ معین کردہ اوقات کار میں اپنا کام مکمل کر لیں۔ اس کے باوجود سرشام دفاتر اور کاروباری مراکز بند ہونے پر ہڑ بولنگ۔

افرتقری اور بدانتظامی نظر نہیں آتی۔

خالص سنگاپورین ڈشز چائیز کے قریب محسوس ہوتی ہیں۔ بڑی یونیوں میں اور پچانو اور روز میری یہاں بھی ہر دوسری ڈش میں نظر آتی ہے۔ ڈائننگ میں محروقیوں اور جدید یورپین اسٹائل کی رنگارنگی دیکھی جاسکتی ہے۔ کھانوں کی تیاری اور مصالحوں کے استعمال میں خاصہ مقبول ہیں۔ ہم پاکستان فوڈز کھانوں کے ریستورانس ایشیا سے جانے والے باشندوں میں خاصہ مقبول ہیں۔ ہم پاکستان میں جیسے سنگاپورین ران کھاتے ہیں، وہاں کے مقامی ریستورانس ان سے آدھے مصالحوں میں انہیں تیار کرتے ہیں۔ یہاں وہ ہے کہ پاکستانی سیاح آرڈر کرتے وقت sauces کی خاصی مقدار طلب کرتے ہیں مگر جو کچھ بھی ہے سنگاپور سیاحت کے لئے بہت موزوں اور بے نقصان مقام ہے۔





# کون بے رحم ہے آپ یا ایڈز؟

یہ وائرس جسم کے دفاعی نظام کو ناکارہ بنا دیتا ہے

درخشاں فاروقی

ایڈز Acquired Immune Deficiency Syndrome کا مخفف ہے۔

یہ مرض انسان کے مدافعتی نظام کو مفلوج کر دیتا ہے صوبہ خیر بہت خوشواں میں یہ مرض تیزی سے پھیل رہا ہے۔

مضی میں اس کے مریض امریکا میں ہی تھے جو ہم جنس پرست افراد تھے۔ شروع شروع میں یہی سمجھا جاتا تھا کہ جنسی بے راہ روی کی وجہ سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے لیکن اب آلودہ خون، آلودہ گرجی کے آلات اور دیگر وجوہ بھی سامنے آئی ہیں۔

اچھ آئی وی (HIV) ایک ایسا وائرس ہے جو انسانی جسم میں پرورش پائے تو جسم اس قدر کمزور ہو جاتا ہے کہ کسی بیماری کا مقابلہ کرنے کی سکت نہیں رکھتا۔ ایڈز ذات خود کسی کو نہیں، رتا لیکن جسم کا دفاعی نظام ناکارہ کر دیتا ہے اور اس حد تک ناکارہ کر دیتا ہے کہ ہر بیماری آسانی سے حملہ آور ہو سکتی ہے اور انسان موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

ہر دن ملک قیام کرنے والے ایسے افراد جو صحت مند خاگی زندگی اور ازدواجی تعلقات سے بھرپور زندگی نہیں گزار پاتے، ایسی خواتین جو صحت فروشی کے مذموم کاروبار سے منسلک ہیں اور ایسی گھریلو خواتین بھی کہ جن کے شوہر طبیعت کے لئے ہر دن ملک تھما رہے ہیں، وہ افراد اپنی بیویوں میں یہ مرض منتقل کر دیتے ہیں۔ اب بھی ماہرین کا خیال یہی ہے کہ 70 فیصدی یہ مرض جسمانی تعلقات ہی کی وجہ

## Main symptoms of AIDS

**Neurological**  
- Encephalitis  
- Meningitis

**Eyes**  
- Retinitis

**Lungs**  
- Pneumocystis  
- Pneumonia  
- Tuberculosis  
{multiple organs}  
- Tumors

**Skin**  
- Tumors

**Gastrointestinal**  
- Esophagitis  
- Chronic diarrhea  
- Tumors

آلودہ خون اور آلودہ سرجری کے آلات (سرج، کٹیر اور زنجیرو وغیرہ) اس حوالے سے شدید ذریعہ سمجھے جاتے ہیں۔ جب بھی خون کی ضرورت پڑے اور آپ کو اپنے لئے یا اپنے کسی عزیز کے لئے خون لینا ہو تو مستند ادارے سے اسکریننگ کے عمل سے گزرے جانے والا خون حاصل کریں۔ بہتر یہی ہے کہ اپنے خاندان کے کسی فرد (صحت مند) کا خون حاصل کیا جائے۔

خیال رہے کہ کسی شخص کو دیکھ کر اندازہ نہیں کیا جاسکتا کہ لائیں جنس ایڈز کا مریض ہے کیونکہ HIV سے متاثرہ بہت سے مریض نارمل اور صحت مند نظر آتے ہیں حالانکہ وہ شدید بیمار ہونے سے پہلے ہی برس تک ایڈز کے جراثیم اپنے جسم میں لئے پھرتے ہیں۔ عموماً کوئی واضح علامت بھی نظر نہیں آتی۔ کچھ افراد میں تین برس کے بعد علامات نمودار ہوتی ہیں اور کچھ کو متاثر ہونے میں دس برس کا عرصہ بھی لگ سکتا ہے۔

صرف مخصوص ٹیسٹوں کے بعد ہی مریض کی حالت کا پتا چلتا ہے۔ ایک ڈاکٹر بھی آسانی سے مرض کا پتا نہیں چلا سکتا۔ جنسی اعضاء کے معائنے سے بھی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ ایکس رے کی مدد سے بھی حقائق کا پتا نہیں چل سکتا تاہم عام طبی پتاریاں اکثر لاحق ہونے اور جلد آرام نہ آنے پر تشویشناک صورتحال سامنے آتی ہے۔

ایڈز کی علامات

- اگر کسی کا وزن بغیر کسی وجہ سے تیزی سے کم ہوتا شروع ہو جائے۔
- جسم کے مختلف حصوں پر بڑے بڑے لکڑیں۔
- لگاتار بخار رہنے لگے۔
- مستقل اسہال رہنے لگے۔
- جلد پر دھبے اور خارش ہونے لگے یا ابھار ہو جائیں۔
- جسم اور تھکے کی شکایت ہو۔
- ٹی بی، مونیا یا حلق کی تکلیف۔
- دانتوں اور مسوڑھوں میں تکلیف بڑھ جائیں۔
- منہ کے گرد ختم اور چمچالے رہنے لگیں۔
- منہ کے اندر سفید دھبے Thrush ہو جائیں۔
- ذہنی پریشانیوں طویل پکڑ جائیں اور ان کا تدارک نہ کیا جائے۔
- دنگی انفیکشن (Yest, Candida)
- احتیاطی تدابیر
- اس مرض سے بچنے کے لئے متاثرہ زندگی گزارنی ضروری ہے۔





محفوظ آفات کے ساتھ علاج معالجہ کرنا ہر پیر کا حق ہوتا ہے۔ افسوس ہے کہ ہمارے ملک کی اکثریتی آبادی ان سہولتوں سے فیض یاب نہیں ہو سکتی۔ اس کی پہنچ جس سرکاری اسپتال تک ہے وہاں سرکاری گرانٹ دستیاب نہیں، دوا نہیں موجود نہیں، ورڈ اکثر پیشہ درازہ فرائض اعلیٰ مہارتوں کے ساتھ انجام نہیں دئے جاتے۔

ایڈز کے مریضوں کا مقدر تہائی، پانچویں اور ناکامی۔ پاکستان میں ایڈز کا علاج مشکلات کا شکار ایڈز کے علاج کے لئے پاکستان کی ذیوں حالی کا عالم یہ ہے کہ جن مریضوں کو متعدد بار انکیشور ہوتے ہیں ان کے علاج کے لئے ماہانہ 4 سے 6 ہزار روپے کی ادویات درکار ہوتی ہیں۔ ان مریضوں کے مالی حالات اچھے نہ ہوں تو یہ حقیقت سرت تکلیف دہ ہے کہ تمام عمر کا سماجی مرض شدید مالی بحران اور ادویات کی عدم دستیابی کے باعث مایوسی کے اندھیروں میں ڈھیل رہا ہے۔

ورلڈ بینک کی جانب سے جاری کردہ فیڈ حکومت پاکستان کی جانب سے خرچ کئے جانے والے فنڈ کا 80 فیصد ہوا کر کا تھا، عرصہ ہوا بند کر دیا گیا ہے۔ سندھ ایڈز کنٹرول پروگرام (SASP) کے تحت 161 637 ملین روپے کے فنڈز کی منظوری دی گئی تاہم HIV ایڈز کے مریضوں کو علاج کے سلسلے میں چند دشواریوں کا سامنا ہے جسے بہتر بنانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اس ضمن میں ایک صحت کے نیچے یادوں دہرہ پروگرام شروع کرنے چاہئیں۔ ان مریضوں کو جان بچانے والی ادویات کی مفت فراہمی یقینی بنانی چاہئے۔ خاص کر اندرون سندھ سے آنے والے مریضوں کی کراچی میں رہائش کا بندوبست کیا جانا ضروری ہے۔ یہ لمحہ فکریہ ہے کہ پاکستان میں 7574 مریض اس وائرس سے متاثر ہیں جس میں سے 4200 سندھ میں ہیں۔ ان میں HIV + 4005 اور 195 ایڈز سے متاثر ہیں۔ متاثرین کی اکثریت مردوں کی ہے۔

جن معشروں میں نیک اور صالح زندگی گزاری جاتی ہے ان میں ایڈز کا تصور بھی نہیں پایا جاتا۔ جن ہی مرض لاحق ہو فوری طور پر علاج شروع ہونا چاہئے اور صبر و ضبط سے علاج کروانا چاہئے۔ کئی جنسی بیماریوں کا علاج ممکن ہے۔ مستند طبی ماہرین سے رجوع کیا جائے تو بہت کم عرصے میں مثبت نتائج سامنے آ سکتے ہیں اور بیماری سے جان بچرائی جاسکتی ہے۔ غیر ازدواجی اور غیر فطری جنسی تعلقات سے پرہیز بہت ضروری ہے۔ اگر کوئی شخص خود یا اس کا سماجی جنسی بیماری میں مبتلا ہو تو مکمل علاج تک اس عمل سے پرہیز کیا جائے۔ اگر کوئی جنسی مرض بغیر علاج کے ٹھیک ہو جائے تب بھی ٹیسٹ کروا کر تلی کرنا ضروری ہے۔

پاکستان میں ایڈز

HIV سے متاثرہ کئی برس تک جراثیم اپنے جسم میں لئے پھرتے ہیں، علامات واضح نہیں ہوتیں

ہمارے یہاں ایڈز کے پھیلاؤ کا اہم سبب خالغ جنسی اور ہم جنسی تعلقات ہیں۔ لوجوانوں میں یہ خطر جنسی تعلقات کا ایک اہم سبب جنسی تعلیم کا فقدان ہے اور نام نہاد ماہرین جنس کے مفت طبی اور جنسی مشورے بھی ہیں۔ یہ نام نہاد ماہرین بعض معمولی باتوں کو مہلک امراض بنا کر پیش کرتے ہیں جن سے معصوم لوگ خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ لوجوانوں کی اکثریت غیر محفوظ جنسی عادات نہ ہونے کی وجہ سے HIV سے محفوظ ہیں البتہ بڑھتی ہوئی بیرونی گاری، نا انصافیاں، دکھ اور پریشانیاں نشیات کی طرف لے جاتی ہیں جو اس وائرس کا شکار بننے میں نمایاں کردار ادا کرتی ہیں۔

آلودہ خون کا کاروبار روکنے کے لئے مکمل جہاد کرنے کی ضرورت ہے۔ اسی لئے خون کی اسکریننگ کرنا بہت ضروری ہے۔ تیسری دنیا اور ترقی پزیر ملکوں میں یہ صورتحال خاصی سمجھیر ہے۔ استعمال شدہ سرنجوں کو ناکارہ بنانا اور ضائع کرنا ضروری ہوتا ہے لیکن انہیں دوبارہ اور سہ بارہ استعمال کرنا و پیرہ بن چکا ہے۔ محفوظ اسپتال اور









بک ریویو

اعتراف و انحراف



صبا اکرام

مصنف صبا اکرام

ملنے کا پتہ: میڈیا گرافکس اے 007 نیکر 11-1-11 تاریخہ کراچی

صفحات 199

قیمت 300 روپے

صبا اکرام کا شمار جدیدیت پسندی کے دور میں اُبھرنے والے اہم اور متاثر شعراء میں ہوتا ہے۔ ان کے دو شعری مجموعے ”سورج کی صلیب“ اور ”آئینے کا آدمی“ جبکہ دو مضامین کے مجموعے ”جدید افسانہ چند سو برس“ اور ”اعتراف و انحراف“ کے نام سے منظر عام پر آئے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کی دو تالیفات ”سنگ میل“ اور ”شہزادہ منظر فن اور شخصیت“ ناقدین پہلے

صفحات 66

قیمت 499 روپے

گرمیوں کی تھیلیات ہوں تو بچے چڑیا گھریا سفاری پارک بھی جاتے ہیں اور دنیا بھر میں بچوں کی یہ خواہش ہوتی ہے۔ ڈاکٹر شیر شاہ سید نے اس چھوٹی سی کتاب میں بہت سادے جانوروں کے بارے میں بنیادی اور دلچسپ معلومات یکجا کی ہیں۔ جو جانور ہمارے مقامی سفاری پارکوں اور چڑیا گھروں میں پائید ہیں جیسے بانڈا اور ڈلفن تو بچے

زندگی کے رنگ

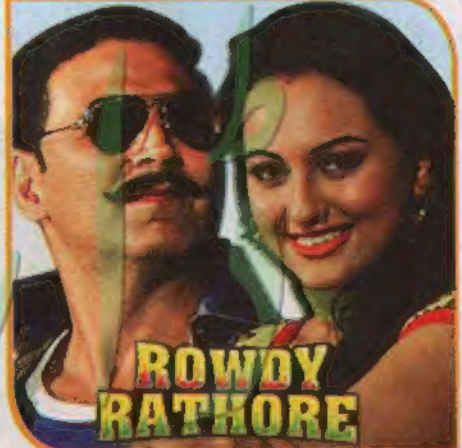


مصنف: ڈاکٹر شیر شاہ سید

ملنے کا پتہ: B-155 پاک 5 کیشن اقبال کراچی

اس کتاب کی مدد سے ان جانوروں سے دوستی کر سکتے ہیں۔ بچے دھتوں میں بھی جانوروں کے بارے میں کتاب میں رقم کی جاتی تھیں، مگر اس میں قدرت کی رنگارنگی اور مہربانی کا اظہار ہوتا تھا۔ اب لکھاری محسوس کرنے لگے ہیں کہ جانوروں کو انسانوں سے بھی خطرات لاحق ہیں۔ اگر جانور ناپید ہو گئے تو دنیا کی زمین کیسے باقی رہے گی۔ اپنی قومی زبان اردو میں زندگی کے رنگ پڑھنے اور سی ڈی پر اس مجموعے کی دستاویزی فلم بھی دیکھیں، آپ سمجھ رہے ہیں گے۔

فلم ریویو



کاسٹ: اسٹے کار مانگشی شہا

ہدایت کار: راجے لیاہ سنساری

ہندوستانی فلم نگری ہر سال کئی سو فلمیں پروڈیوس کرتی ہے، اسے ایک رعایت کثیر الجہرہ شاعری اور لسانی حالات سے بھی مل جاتی ہے۔ مثال کے طور پر ٹیکو زبان میں بننے والی فلم ”وکراما کدا“ کو ہندو، اردو کے قالب میں ڈھال کر سوڈی راٹھور بنادیا گیا ہے۔ فلم کے موضوع میں کسی قدر تبدیلی کی گئی ہے یعنی ہندوستانی فلم بین کے

آثار بتاتے ہیں کہ شاہد کپور اس بارہ رو مانوی فلم کے مرکزی کردار میں خوب بچیں گے، مگر ٹھہرے یہ ایک نہیں اکٹھے تین تین کردار اٹھائے جا رہے ہیں۔ اس بار تین مختلف کرداروں کی تین مختلف بلکہ یکسر متضاد کرداروں پر مشتمل یہ فلم رجحان ساز ہو سکتی ہے۔ شاہد نے ایک مسلمان جاوید کے کردار میں ہی سوانگ نہیں بھرا بلکہ وہ گوند اور کرش بھی



کاسٹ: شاہد کپور، پریا لکا چ پڑہ

ہدایت کار: کنال کوشی

بتیں گے، جبکہ پریا لکا چ پڑہ، آراوہٹا، رشار اور رادھا کے اہم کردار نبھائیں گی۔ یہ کردار 1960، 1910 اور پھر 2012ء کے نمائندہ شخصیات کے کرداروں میں فلم کے پردے پر نظر آئیں گے۔ ”کہنے“ کے بعد شاہد اور پریا لکا کی جوڑی اس بار کتنی کامیاب رہتی ہے۔ یہ یقیناً بہت بڑی آزمائش ہے، لیکن فلم بین ایک عرصے سے انہیں ایک ساتھ دیکھنے کی خواہش رکھتے تھے۔ بس ماہ جون کے وسط تک کا انتظار کر لیں فلم سنیما کی زینت بننے والی ہے۔

عزراں کو کچھ کراسے کلی طور پر ایکشن موڈی بنادیا گیا ہے۔ اسٹے کار کامیاب ایکشن ہیرو ہیں اور اب 4 سال کے بچنے کے بعد وہ ایسے کردار کو نبھائیں گے۔ سناٹھی سنبھانے دینگ میں رو مانوی کردار جس خوبی سے نبھایا تھا شاید اس بار وہ اپنی پرفارمنس میں چند قدم آگے نظر آئیں۔ موسیقی ساجد، واجد کی ہے۔ اور اب تک اس فلم کے سٹیلٹس کے حقوق 45 کروڑ روپے میں فروخت ہو چکے ہیں۔ پاکستانی فلم بین مقامی سینماؤں میں یہ فلم جون کے پہلے ہفتے میں دیکھ سکیں گے۔



# ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ جون 2012ء کیسا گزرے گا؟

**جوزج جوزج**  
Aries  
20/3 تا 21/4

یہ مہینہ آپ کے لئے امن اور سکون لے کر آ رہا ہے۔ اس مہینے میں آپ اپنے رکے ہوئے منصوبوں پر آسانی کے ساتھ عمل درآمد کر سکیں گے۔ چونکہ جون میں آپ کے لئے اچھے مواقع سے بھرپور فائدہ اٹھائیں گے۔ چاند اور زہریلی زہریلی زندگی میں وقت ضائع کرنے والے لوگوں سے مکمل ملاپ قائم کر دیجئے۔ جب ہی آپ اپنی زندگی کے نئی اثرات کو ادراک کھد سکتے ہیں۔ آپ کے مالی حالات بھی بہتری کی طرف گامزن ہیں۔ چھٹی کام کرنے والوں کے لئے سہ گھڑی ہے۔ ہر جمعرات اور ہر کے نکلنے والی اور کالی دال صدقہ کریں۔ انشا اللہ حالات میں مزید بہتری ہوگی۔



**جوزج جوزج**  
Libra  
22/9 تا 23/10

جون آپ کو خوش آمدید کہنے آیا ہے۔ زندگی کے مختلف پہلوؤں پر روشنی پڑے گی اور آپ بہت سے خاموش معاملوں پر آزادانہ انداز سے سوچ سکیں گے۔ مہینے کے آخر میں مالی اور قانونی مسائل اٹھائیں گے لیکن یہ سب مسائل نہیں ہیں بلکہ طویل المدتی نتائج ہیں۔ کچھ ہی دنوں میں منظر نامہ تبدیلی ہونے لگے گا اور آپ کے مالی حالات بھی استحکام کی جانب رواں دواں ہوتے دکھائی دیں گے۔



**جوزج جوزج**  
Scorpio  
22/10 تا 23/11

یہ مہینہ محرب افراد کے لئے نئے منصوبوں کے امکانات سے بھرپور ہے یوں سمجھئے کہ آپ اپنی زندگی کے ایک نئے دور آغاز ہونے کو محسوس کریں گے۔ 2012ء کے آغاز کے مہینوں میں آپ قدم قدم پر دکھائیں اور بندش کا شکار رہے ہیں، اس کے برعکس اب راستے میں حائل دیواریں خود بہ خود گرنے لگیں گی۔ آپ خود کو پہلے کی نسبت پرسکون محسوس کریں گے اور زندگی کے اہم فیصلے دانش مندی سے کرتے رہیں گے۔



**جوزج جوزج**  
Sagittarius  
22/11 تا 23/12

آپ کی سماجی حیثیت تبدیل ہونے والی ہے۔ جون آپ کی زندگی میں خوشیاں بھرنے آیا ہے۔ لوگوں سے رابطہ میں رہنے کا بہتر وقت ملتا ہے۔ اپنے ہم خیال اور سنجیدہ ساتھیوں سے اپنے دل کی باتیں اور زندگی کے دیگر معاملات شیئر کیجئے۔ مل جل کر اپنی توانائیوں کو سودمند منصوبوں پر عمل درآمد کرنے اور مالی حالات بہتر بنانے کے استعمال کریں۔ یہ مہینہ آپ کے لئے غیر معمولی نہیں لیکن دوسرے مہینوں سے قدرے بہتر ہے۔ اس کے حوصلہ رکھئے۔



**جوزج جوزج**  
Capricorn  
22/12 تا 23/1

یہ مہینہ مجموعی طور پر نہ اچھا ہے اور نہ ہی بُرا۔ اس دوران ظانفان والوں سے کٹ کر رہنا اور خود کو حصار میں قید کرنا قطعاً مناسب نہیں ہے۔ گھر اور کام کی جگہ پر لازمی چھڑکے سے گریز کیجئے۔ کبھی کبھی زندگی پر جھوٹا طاری ہو جانا بھی قدرتی امر ہے۔ ایسی صورت حال میں آپ کو اپنے قریبی ساتھیوں سے دل کو حال کلمے میں کوئی حرج نہیں۔ آمدنی بڑھنے کے ساتھ اخراجات بھی بڑھیں گے اس لئے سوچ سمجھ کر خرچ کیجئے۔



**جوزج جوزج**  
Aquarius  
22/1 تا 23/2

ماہ جون آپ کے لئے بہت زیادہ سوشل مہینہ ثابت ہوگا۔ آپ محنت طلب کام کر رہے ہیں اور یہ مہینہ آپ کو خوش کرنے آ رہا ہے۔ اس دوران راستے میں کچھ پیچیدگیاں بھی آپ کی نظر میں لیکن صبر و برداشت کا دامن ہاتھ سے مت چھوڑیے اور مسائل کا مقابلہ جرأت مندی سے کیجئے۔ بد قسمتی سے زندگی بھی انسان کے ساتھ مصفا نہ سلوک نہیں کرتی۔ زندگی اتار چڑھاؤ کا نام ہے۔



**جوزج جوزج**  
Pisces  
22/2 تا 23/3

یہ مہینہ آپ کے لئے ذہنی سکون والا مہینہ ہے۔ زندگی کے ہر ہدف میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے لیکن اس کے لئے آپ کو اپنے غیر مستقل مزاجی والے رویے پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔ اپنے ہر کام پر سو فیصد توجہ دیجئے اور کام کے معیار پر چھوڑ دیجئے اس کیجئے اس طرح سے آپ اپنی قابلیت کو دنیا کے سامنے ثابت کر سکیں گے اور لوگوں کے دلوں میں جگہ بنانے میں کامیاب بھی ہوں گے۔

یہ مہینہ آپ کے لئے امن اور سکون لے کر آ رہا ہے۔ اس مہینے میں آپ اپنے رکے ہوئے منصوبوں پر آسانی کے ساتھ عمل درآمد کر سکیں گے۔ چونکہ جون میں آپ کے لئے اچھے مواقع سے بھرپور فائدہ اٹھائیں گے۔ چاند اور زہریلی زہریلی زندگی میں وقت ضائع کرنے والے لوگوں سے مکمل ملاپ قائم کر دیجئے۔ جب ہی آپ اپنی زندگی کے نئی اثرات کو ادراک کھد سکتے ہیں۔ آپ کے مالی حالات بھی بہتری کی طرف گامزن ہیں۔ چھٹی کام کرنے والوں کے لئے سہ گھڑی ہے۔ ہر جمعرات اور ہر کے نکلنے والی اور کالی دال صدقہ کریں۔ انشا اللہ حالات میں مزید بہتری ہوگی۔



**جوزج جوزج**  
Aries  
20/3 تا 21/4

جون کے مہینے کو اگر آپ کے لئے توجہ طلب مہینہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ ویسے 2012 کا پورا سال ہی آپ کے لئے بڑی تبدیلیوں کا سال ہے لیکن آپ کے لئے اس بات کا یقین انتہائی ضروری ہے کہ آپ کو آئندہ کیا کرنا ہے؟ ترقی پسندوں پر آپ کی خواہشات کیا ہیں؟ یہ سب سوچیں کہ دنیا کیا چاہتی ہے۔ اپنے دل کی آواز سنیں اور اس کے بعد اپنے منصوبے پر عمل درآمد کر دیجئے۔ اس مہینے اگر آپ اپنے ذہن کو مرکوز کر لیں تو بڑے بڑے کام انجام دے سکتے ہیں۔ ہر بدحوہ مشرب سے پہلے گوشت صدقہ کر دینا بہتر ہوگا۔



**جوزج جوزج**  
Taurus  
21/4 تا 22/5

اس ماہ خاص طور پر برج جوزا سے تعلق رکھنے والے افراد کو اپنے مخصوص خول سے باہر آنا ہی پڑے گا۔ کیونکہ آپ کو کچھ نئی سستوں پر سوچنا ہے۔ دماغی کارکردگی کو آسانے کا درست وقت بھی ہے۔ ہر تعلق جس سے آپ کو دل لگاؤ محسوس ہوتا ہے وہ اس ماہ پر جوش اور پرتاپ کا انداز میں آپ کا خیر مقدم کرے گا۔ کاروباری تعلقات اور دوست احباب سب آپ کے ساتھ ہر معاملے میں تعاون کرنے کے لئے خوش خوشی تیار نظر آئیں گے۔ حیران نہ ہوں یہ وقت کی کرشمہ سازی ہے اس مہینے سے فائدہ اٹھانے کے لئے اپنی صحت پر توجہ دینا نہ بھولئے۔



**جوزج جوزج**  
Gemini  
22/5 تا 23/6

اس مہینے آپ کو ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں چانسز مل سکتے ہیں لیکن اس کے لئے آپ کو اپنے چارگت کی جانب توجہ مرکوز کرنا ہوگی۔ اس دوران کسی پر بھی حد سے زیادہ انحصار کرنا آپ کے حق میں نہیں ہوگا۔ کبھی کبھی دوست اور دشمن کی پہچان بھی مشکل ہو جاتی ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ سب پر شک کیا جائے لیکن دوستی کا ہاتھ بڑھانے سے پہلے سامنے والے کے ارادے سمجھنا آپ کے حق میں اچھا ہے۔



**جوزج جوزج**  
Cancer  
23/6 تا 24/7

جون اچھا وقت لے کر آ رہا ہے۔ نئے معاہدوں پر دستخط کرنے اور نئی ذمہ داریوں کو قبول کرنے کے لئے تیار ہو جائیے۔ یوں تو پورا سال ہی کا سماجیوں کے نوید لے کر آیا ہے۔ آپ کے خواب حقیقت کا روپ دھار رہے ہیں۔ دراصل یہ دور آپ کے لئے خاص طور پر تحقیقی صلاحیتوں مثلاً موسیقی، مصوری اور کمپیوٹریشن وغیرہ کو بروئے کار لانے کے موقع بھی لا رہا ہے۔ جس سے آپ کو طبعیتان حاصل ہوگا۔ مصروفیت کے باوجود خاندان اور دوستوں سے باہمی تعلقات کو بھانے کے لئے رابطوں میں کمی نہ آنے دیجئے۔



**جوزج جوزج**  
Leo  
24/7 تا 25/8

یہ ماہ خاص کر آپ کے لئے تھوڑا مشکل اور صبر آزما ہے۔ اپنے مقاصد کی تکمیل میں کچھ رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑے گا مگر آپ کامیابی حاصل کرنے کے لئے اپنے مقصد پر نظر نہیں جمائے رکھئے۔ سخت محنت کے آپ قائل ہی ہیں۔ آپ کو چاہئے کہ آپ اپنی توانائیوں کو مثبت انداز اور کاموں پر صرف کریں۔ اس طرح آپ کو بہت جلد اپنی کوششوں کے نتائج ملنے لگیں گے۔ پیسے کو غیر ضروری معاملات پر خرچ مت کیجئے۔ جس کا مظاہرہ بہت ضروری ہے۔



**جوزج جوزج**  
Virgo  
25/8 تا 26/9



# بن جائیں آپ بھی انٹرنیشنل کوکنگ ایکسپریٹ!

